

**TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR LEMBING PADA
SISWA KELAS VIII SMP N 2 KALASAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Edy Saipul Mukhtar
NIM 12601244002

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan”**, yang disusun oleh Edy Saipul Mukhtar, NIM 12601244002 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta 29 Maret 2016
Dosen Pembimbing

Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. AIFO
NIP. 19620310 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul **“Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan”**, benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya





Yogyakarta, Maret 2016
Yang menyatakan,

Edy Saipul Mukhtar
NIM. 12601244002

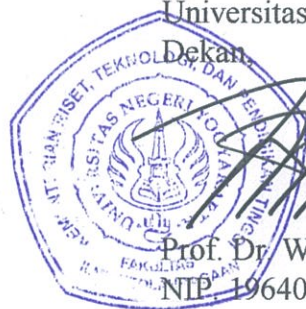
PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan”**, yang disusun oleh Edy Saipul Mukhtar, NIM 12601244002 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 8 April 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO	Ketua Penguji		22/4/16
Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd	Sekretaris Penguji		22/4/2016
Drs. Sriawan, M.Kes	Penguji 1 (Utama)		21/04/16
Ngatman, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		21/04/2016

Yogyakarta, April 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagi kamu. Dan boleh jadi kamu mencintai sesuatu, padahal ia amat buruk bagi kamu. Allah Maha mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui.

(Al-Baqarah: 216)

Jalani kehidupan ini dengan kejujuran tanpa harus saling menjatuhkan

(Edy saipul Mukhtar)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam, Engkau telah memberikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat waktu. Karya ini saya persembahkan kepada :

Bapak dan Ibu saya tercinta, Bapak Sholeh dan Ibu Huriyah yang sampai saat ini tak henti-henti mendoakan, memberi motivasi, dan selalu memberi dukungan untuk menyelesaikan pendidikan dan kakak-kakak dan adik saya tersayang, kakak Muhamad Abdul Hanan, Siti Hamiyah, Muhamad Abdul Hadi, Ahmad Yasir Hasani dan Cucu Fajriyah yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk terus menyelesaikan tugas akhir ini.

TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS VIII SMP N 2 KALASAN

Oleh
Edy Saipul Mukhtar
12601244002

ABSTRAK

Secara keseluruhan siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan dapat melakukan gerak dasar lempar lembing, akan tetapi siswa mengalami kesulitan dalam melakukan koordinasi gerak dasar lempar lembing. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan, pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sample* dengan jumlah sampel 30 siswa yang terdiri dari 15 siswa putra dan 15 siswi putri. Metode penelitian menggunakan metode survey dengan pengambilan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen penelitian ini menggunakan pendekatan *test retest* dengan validitas instrumen sebesar 0,674 dan reliabilitas sebesar 0,805. Adapun metode yang digunakan untuk menganalisis data adalah metode deskriptif kuantitatif.

Hasil dari penelitian tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan yaitu; untuk kategori sangat baik sebesar 3,33% atau 1 siswa, kategori baik sebesar 33,33% atau 10 siswa, kategori cukup baik sebesar 26,33% atau 8 siswa, kategori kurang baik sebesar 33,33% atau 10 siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik sebesar 3,33% atau 1 siswa.

Kata kunci: *Tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing, siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga tugas penyusunan skripsi dengan judul **“Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan”**, dapat terselesaikan tepat waktu.

Skripsi ini diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, dan oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., MA., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Negeri Yogyakarta ini.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman M. Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan serta kemudahan untuk menuntut ilmu di FIK UNY.
3. Bapak Agus Susworo Dwi Marhaendro, S.Pd.,M.Pd., Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi kesempatan untuk penyusunan skripsi, serta banyak memberikan bantuan, bimbingan dan saran.
4. Bapak Dr. Eddy Purnomo, M. Kes. AIFO., Dosen Pembimbing Skripsi atas segala bimbingan, arahan, saran dan kritik sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Nurul Wachidah, S.Pd., Kepala Sekolah SMP N 2 Kalasan yang telah memberikan ijin untuk penelitian.

6. Bapak Hernawan Setya Budi, S.Pd. Guru Olahraga SMP N 2 Kalasan
7. Seluruh responden penelitian yang telah aktif dalam pelaksanaan penelitian.
8. Semua keluarga penulis yang selalu mendoakan, membimbing dan memberi semangat di setiap langkah kehidupan.
9. Teman-temanku PJKR C 2012 yang menjadi keluarga baru serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan bagi penulis dalam menyelesaikan karya ini.

Mungkin tidak cukup sekedar rangkaian kalimat terima kasih untuk membalas kebaikan dan bantuan yang telah diberikan. Harapan dan doa semoga amal baik kita mendapatkan balasan yang lebih baik lagi dari Allah SWT. Tiada gading yang tak retak, sungguh karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga karya ini bermanfaat.

Yogyakarta, 29 Maret 2016
Penulis

DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Kemampuan Gerak Dasar Kajian	8
B. Hakikat Atletik	10
1. Lempar Lembing (<i>Javelin Throw</i>)	12
2. Gerak Dasar Lempar Lembing	15
C. Hakikat Pendidikan Jasmani	19
D. Karakteristik Siswa Kelas VIII SMP	21
E. Hakikat Tes dan Pengukuran	23
F. Penelitian yang Relevan	24
G. Kerangka Berfikir	25

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sample Penelitian	28
D. Definisi Oparisional Variabel	29
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	30
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	33
G. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Hasil Penelitian	37
1. Hasil Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing	37
2. Hasil Tahapan Gerak Dasar Lempar Lembing	38
3. Pembahasan Tahapan Gerak Dasar Lempar Lembing	39
B. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi Hasil Penelitian	53
C. Keterbatasan Penelititan	54
D. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

	hal
TABEL 1. Data Penelitian yang Relevan	24
TABEL 2. Data Sampel Penelitian	29
TABEL 3. Instrumen Penelitian	31
TABEL 4. Rubrik Penilaian	33
TABEL 5. Klasifikasi Koefisien Reliabilitas	34
TABEL 6. Reliabilitas Instrumen	34
TABEL 7. Pengkategorian Distribusi Data	35
TABEL 8. Distribusi Frekuensi Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing	37
TABEL 9. Distribusi Frekuensi Tes Tahap Kemampuan Dasar Lempar Lembing	38
TABEL 10. Distribusi Frekuensi Tahap Pegangan	40
TABEL 11. Distribusi Frekuensi Tahap Awalan	42
TABEL 12. Distribusi Frekuensi Tahap Gerak Lima Langkah	45
TABEL 13. Distribusi Frekuensi Tahap Pelepasan	48

DAFTAR GAMBAR

	hal
GAMBAR 1. Cara Memegang Lembing	12
GAMBAR 2. Cara Memegang Lembing	13
GAMBAR 3. Cara Memegang Lembing	13
GAMBAR 4. Gerak Lima Langkah	14
GAMBAR 5. Pelepasan Lempar Lembing	15
GAMBAR 6. Bermain Menggiring Bola Dengan Cara Dilempar	16
GAMBAR 7. Bermain Lempar Sasaran	16
GAMBAR 8. Bermain Lempar Dengan Target Yang Bergerak	17
GAMBAR 9. Teknik Dasar Melempar Kedepan	17
GAMBAR 10. Lemparan Dengan Posisi Beridir	18
GAMBAR 11. Lemparan Dengan Irama Tiga Langkah	18
GAMBAR 12. Lemparan Dengan Irama Lima Langkah	18
GAMBAR 13. Lari Awalan dan Penarikan	19
GAMBAR 14. Gerak Secara Keseluruhan	19
GAMBAR 15. Kerangka Berfikir	25
GAMBAR 16. Pesentase Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing	
Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan	38
GAMBAR 17. Persentase Tahap Kemampuan Gerak Dasar Lempar	
Lembing Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan	39
GAMBAR 18. Persentase Tahap Pegangan	40
GAMBAR 19. Persentase Tahap Awalan	43

GAMBAR 21. Persentase Tahap Gerak Lima Langkah	46
GAMBAR 22. Persentase Tahap Pelepasan	49

DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Surat Ijin Peneitian	59
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Kesatuan Bangsa	60
Lampiran 3. Surat Sekretariat Daerah Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta	61
Lampiran 4. Surat Sudah Melakukan Penelitian Di SMP N 2 Kalasan	62
Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi Instrumen	63
Lampiran 6. Hasil Validasi Instrumen Ahli 1	64
Lampiran 7. Hasil Validasi Instrumen Ahli 2	66
Lampiran 8. Surat Pernytaan Guru Pendidikan Jasmani SMP N 2 Kalasan ..	68
Lampiran 9. Instrumen Penelitian	69
Lampiran 10. Data Sampel Penelitian	71
Lampiran 11. Data Hasil Penelitian	72
Lampiran 12. Interval Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing	73
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari - hari tanpa disadari merupakan bentuk dari sebuah gerakan olahraga, seperti berjalan naik turun tangga, menggendong tas, mengangkat galon, dan masih banyak lainnya. Namun hal itu belumlah cukup untuk menjadikan tubuh sehat jasmani dan rohani. Untuk menjadikan tubuh sehat jasmani dan rohani, tubuh harus selalu dilatih atau sering melakukan gerak, dalam arti gerakan yang lebih aktif dengan intensitas yang cukup. Selain sebagai bentuk untuk menjadikan manusia yang sehat jasmani dan rohani, olahraga juga mempunyai peran yang lebih khusus, yaitu olahraga sebagai bentuk prestasi. Dengan kata lain peran olahraga dalam kehidupan sehari - hari sangat penting.

Perkembangan olahraga di Indonesia mulai memberikan dampak yang positif bagi masyarakat, tidak hanya tentang kebugaran, kesegaran dan kesehatan jasmani melainkan pada tumbuhnya perekonomian dari sebuah olahraga. Olahraga yang dikemas dalam sebuah wujud pertandingan dan kejuaraan. Namun hal ini tidaklah lepas dari sebuah prestasi olahraga tersebut.

Salah satu olahraga yang sedang tumbuh atau berkembang adalah olahraga atletik. Atletik memang identik dengan lari, namun dalam olahraga atletik dibagi dalam nomor – nomor perlombaan, secara garis besar

olahraga atletik dikelompokkan menjadi nomor lari, nomor jalan, nomor lompat dan nomor lempar.

Nomor lempar dibagi menjadi, lempar cakram, tolak peluru, lontar martil dan lempar lembing. Pertumbuhan atau perkembangan olahraga atletik secara kasat mata hanya pada nomor lari. Hal ini tidak terlepas dari minimnya kejuaraan yang diadakan sehingga minat terhadap nomor jalan, nomor lompat dan nomor lempar begitu rendah.

Wujud pengembangan olahraga dituangkan dalam bentuk pendidikan, yaitu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan ini bertujuan untuk menjadikan sumber daya manusia yang tangguh dan mumpuni dalam bidang apapun khususnya olahraga. Rusli Lutan (2001: 1) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Perumusan tujuan pendidikan jasmani secara umum sebagai berikut; (1) perkembangan organik, (2) perkembangan neomuskular, (3) perkembangan Interpretif, dan (4) perkembangan sosial dan emosional. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dibakukan dalam bentuk kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP).

Berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan atau KTSP, pendidikan jasmani sekolah menengah pertama dengan acuan rencana pelaksanaan pembelajaran atau RPP dengan mengacu pada Standar Kompetensi atau SK dan Kompetensi Dasar atau KD. Pendidikan atletik dijabarkan dalam Standar Kompetensi yang berbunyi, “1. Mempraktikkan

berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya” dan Kompetensi Dasarnya, “1.3 Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan. Proses pembelajaran pendidikan jasmani di SMP N 2 Kalasan berjalan sebagai mana mestinya dan sesuai dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar yang dilandaskan kurikulum satuan pendidikan (KTSP). Tercapainya tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentu perlu ditunjang dengan sarana prasarana yang memadai, tenaga kependidikan yang unggul sehingga pendidikan menjadi wadah bagi peserta didik yang mempunyai minat dan bakat, sehingga secara tidak langsung proses pendidikan menjadi gambaran sejauh mana perkembangan olahraga atletik di Indonesia.

Berdasarkan praktek pengalaman lapangan di SMP N 2 Kalasan selama satu bulan. Peserta didik cenderung lebih meminati cabang olahraga beregu tertentu, misalnya sepak bola, basket, bola voli dll, kecenderungan ini membuat peserta didik tidak bersungguh sungguh untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani yang sifatnya olahraga individu, sehingga berdampak pada hasil belajar peserta didik. Kecenderungan peserta didik terhadap olahraga beregu tersebut dapat menjadikan proses pembelajaran kurang menarik dan kurang efektif, sehingga minat siswa dalam mengikuti

pembelajaran masih rendah dan berdampak pada hasil dari proses pembelajaran pendidikan jasmani yang sifatnya individu, khususnya atletik.

Dalam proses pembelajaran gerak dasar lempar lembing terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan untuk dapat melakukan gerak dasar lempar lembing dengan baik dan benar. Dalam melakukan gerak dasar lempar lembing membutuhkan koordinasi yang baik tanpa melupakan unsur kekuatan dan kecepatan, Eddy Purnomo dan Dapan (2012: 147).

Pembelajaran lempar lembing perlu pengawasan yang lebih, selain gerakan dalam lempar lembing yang rumit, bentuk dari lembing yang ujungnya runcing membahayakan bagi peserta didik jika dilempar tanpa pengawasan dan pengetahuan tanpa dibekali baik. Keadaan seperti ini perlu diantisipasi dengan memodifikasi sarana prasarana pembelajaran yang memadai. Hal ini menjadi faktor penghambat proses belajar dan berdampak pada hasil belajar yang rendah.

Peran guru cukuplah penting dalam proses pembelajaran, dimana kemampuan guru dalam menyampaikan materi dan mempraktekan gerakan yang baik dan benar. Guru dituntut untuk menguasai gerak dasar berbagai olahraga. Pendekatan yang kurang tepat dengan materi belajar, dan sarana prasarana yang memadai, secara tidak langsung membuat hasil dari proses pembelajaran masih rendah. Pembelajaran akan lebih efektif apabila metode yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan siswa. Menurut Dariyanto (2014 : 157) untuk mempelajari sesuatu dengan baik, kita perlu mendengar, melihat, mengajukan pertanyaan dan mempraktekan keterampilan.

Permasalahan mendasar dari penelitian ini adalah seberapa baik tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kalasan, Kabupaten Sleman, yang nantinya diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah, guru dan siswa. Bagi sekolah bahan evaluasi kinerja guru, bagi guru bahan evaluasi proses pembelajaran dan bagi siswa menjadi gambaran sejauh mana kemampuan yang dimiliki dalam melakukan gerak dasar lempar lembing dan sebagai pemicu semangat siswa SMP Negeri 2 Kalasan, dalam berprestasi di bidang olahraga.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan, yang nantinya menjadi acuan bagi siswa dan guru untuk lebih semangat dan berprestasi di bidang olahraga atletik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas dapat mengidentifikasi masalah-masalah dalam pendidikan yang meliputi;

1. Kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani yang bersifat individu, seperti pembelajaran atletik.
2. Kecenderungan siswa yang lebih meminati pembelajaran pendidikan jasmani yang beregu atau kelompok seperti, sepakbola, bola voli, basket dll.
3. Banyaknya siswa yang mengalami kesulitan melakukan gerak dasar lempar lembing.

4. Belum diketahui kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti membatasi permasalahan sebenarnya agar dapat memberikan gambaran secara jelas dan tidak memakan waktu yang panjang dan biaya yang besar dalam melakukan penelitian, peneliti membatasi permasalahan;

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan Tahun Pelajaran 2015/2016
2. Penelitian dilaksanakan pada semester genap pada bulan Januari - Februari tahun pelajaran 2015/2016
3. Penelitian dilakukan untuk mengetahui kesulitan yang dihadapi siswa dalam melakukan gerak dasar lempar lembing
4. Penelitian dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti merumuskan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut; “Seberapa Baik Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahun 2015/2016”.

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut; untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang hasil kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

2. Secara Praktis

- 1) Bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya atletik.
- 2) Bagi guru, penelitian ini dapat menjadi sebuah acuan atau sebagai bahan evaluasi proses pembelajaran pendidikan jasmani.
- 3) Memberikan informasi bagi peserta didik untuk lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran.
- 4) Memberikan wawasan berupa pengalaman bagi peserta didik.
- 5) Memberikan pemahaman baru bagi guru dan pihak sekolah, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Kemampuan Gerak Dasar

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kemampuan berasal dari kata mampu yang artinya kuasa atau bisa. Kemampuan juga berarti juga kesanggupan atau kecakapan seseorang dalam melakukan sesuatu.

Kemampuan gerak atau kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relative melekat setelah masa kanak – kanak, Rusli Lutan (1988: 96).

Menurut Sukintaka (1991: 24) dengan bermain, gerak dasar anak akan berkembang, perkembangan tersebut harus ditunjang dengan dikembangkan keterampilan geraknya dan meningkatkan kemampuan tekniknya.

Menurut Edward Rahantoknam (1988: 123) secara umum kecakapan motorik dibagi dalam lima kecapakan, diantaranya sebagai berikut;

1. Daya Ledak dan Daya Tahan Otot

Kekuatan (*strength*) berkaitan dengan kontraksi otot, kemampuan kontraksi otot dibedakan dari sumber energy yang digunakan untuk berkontraksi diantaranya; kontraksi dalam waktu singkat (*anaerobik*) terjadi dalam ketidakadaan oksigen dan kontraksi dalam waktu lama (*aerobik*) terjadi dalam memerlukan oksigen.

2. Fleksibilitas

Corbin dan Noble, (dalam Edward Rahantoknam 1989: 125) mendefinisikan fleksibilitas merupakan rentangan gerak pada satu atau

sekelompok persendian. Setiap keterampilan memerlukan fleksibilitas yang berbeda – beda, namun program pengembangan diperlukan secara umum.

3. Keseimbangan

Keseimbangan (*balance*) dibagi dalam dua tipe keseimbangan, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis merupakan kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam posisi diam, sedangkan keseimbangan dinamis merupakan kecakapan untuk menjaga keseimbangan dalam posisi bergerak.

4. Koordinasi

Menurut Fleishman, (dalam Edward Rahantoknam 1989: 128) faktor koordinasi yang kompleks dan khusus dapat mencakup suatu kecakapan terpadu, yaitu kecakapan awal belajar sangat bergantung pada kecakapan dasar.

5. Relaksasi yang Berbeda

Menurut Steinhaus, (dalam Edward Rahantoknam 1989: 123) relaksasi merupakan “kecakapan *neuromuskuler* yang berdasarkan penurunan tegangan otot rangka”.

Menurut sukintaka (1991: 24) kemampuan gerak dalam olahraga secara tidak langsung berdampak pada sikap gerak sehari-hari dan seorang anak yang mempunyai gerak dasar yang baik akan meningkatkan fungsi organ tubuh dalam melakukan tugas-tugas gerak.

Menurut sukintaka (1991: 17) jenis dasar gerak dibedakan menjadi tiga jenis, ketiga jenis gerak ini saling berkaitan atau saling menunjang jenis gerak tersebut adalah;

(1) Gerak Lokomotor

Gerak lokomotor meliputi; Jalan, lari loncat dan lompat, dan jengket. Gerak kombinasi: bercongklang (“gallop”), meluncur, menggeser kekanan atau kekiri, memanjat dan berguling.

(2) Gerak Nirlokomotor

Gerak Nirlokomotor meliputi; Mengulur, menekuk, mengayun, bergoyang, berbelok, berputar, meliuk mendorong, mengangkat dan mendarat.

(3) Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif meliputi; Mendorong, memukul, memantul, melempar, menyepak, dan mengguling. Menerima, menangkap dan menghentikan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan atau kecapakan seseorang dalam melakukan suatu keterampilan dalam kehidupan sehari-hari maupaun dalam kegiatan olahraga.

B. Hakikat Atletik

Istilah “Atletik” berasal dari Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang artinya “perlombaan atau pertandingan”. Akhir-akhir ini atletik lebih populer dengan istilah *Track and Field* yang dianut dari negara-negara Eropa, seperti Amerika dan Asia namun negara Jerman lebih dekenal dengan kata *Leicht Athletik* dan Belanda memakai kata *Athletiek*. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan gerakan-gerakan dinamis dan harmonis, Eddy Purnomo dan Dapan (2012: 1).

Secara garis besar nomor-nomor dalam atletik dibagi menjadi tiga nomor perlombaan diantaranya sebagai berikut: 1) Nomor Lari dan jalan, 2)

Nomor Lompat yang terdiri dari; Lompat jauh, Lompat tinggi, Lompat jangkit, Lompat tinggi galah, 3) Nomor Lempar yang terdiri dari; Tolak peluru, Lempar cakram, Lontar martil, Lempar lembing.

Menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2004: 5) Atletik merupakan salah satu unsur Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, terdapat komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Oleh karena itu, pendidikan atletik di sekolah lebih mengutamakan pada hal-hal berikut;

- a. Pemenuhan minat untuk bergerak
- b. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak
- c. Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani
- d. Membantu merhabilitasi kelainan gerak pada usia dini
- e. Menghindari kebosanan
- f. Membantu dan menanamkan rasa disiplin, kerja sama, kejujuran, mengenal peraturan dan norma-norma lainnya
- g. Menangkal pengaruh buruk yang datang dari luar (*negatif*)

Berdasarkan pendapat ahli di atas proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat memberikan kegiatan yang berdampak positif bagi peserta didik untuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik tersebut.

1. Lempar Lembing (*Javelin Throw*)

Lempar lembing (*javelin throw*) merupakan nomor lempar yang melalui beberapa tahap, yaitu lari awalan, langkah silang yang berirama dan block (berhenti secara tiba-tiba, sesaat sebelum lembing dilempar).

Eddy Purnomo dan Dapan (2012: 147) lempar lembing hanya dapat dilempar dengan baik bila dilakukan dengan irama, serta koordinasi gerakan yang halus dari mulai kaki, tungkai, torso, dan lengan. Lempar lembing mempunyai karakteristik yang lebih kompleks, tidak hanya kekuatan dan kecepatan melainkan koordinasi seluruh anggota tubuh yang baik yang dibutuhkan. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2012: 148-149), Ada tiga macam pegangan (*Grip*), diantaranya sebagai berikut;

- a. Pegangan ibu jari dan jari telunjuk, ibu jari dan jari telunjuk berada di belakang tali balutan lembing, sedangkan jari-jari yang lain berada di dalam ikatan, lihat gambar 1;



Gambar 1

Sumber gambar : IAAF (2000: 24)

- b. Pegangan ibu jari dan jari tengah, ibu jari dan jari tengah berada di belakang tali balutan, sedangkan jari telunjuk memanjang badan lembing, lihat gambar 2;



Gambar 2
Sumber gambar : IAAF (2000: 24)

- c. Pegangan “V” atau pegangan lembing di pegang diantara jari telunjuk dan jari tengah. Pegangan ini dapat mencegah terjadinya cedera pada siku saat di lurus berlebihan (*Over extended*).



Gambar 3
Sumber gambar : IAAF (2000: 24)

1) Teknik Lempar Lembing

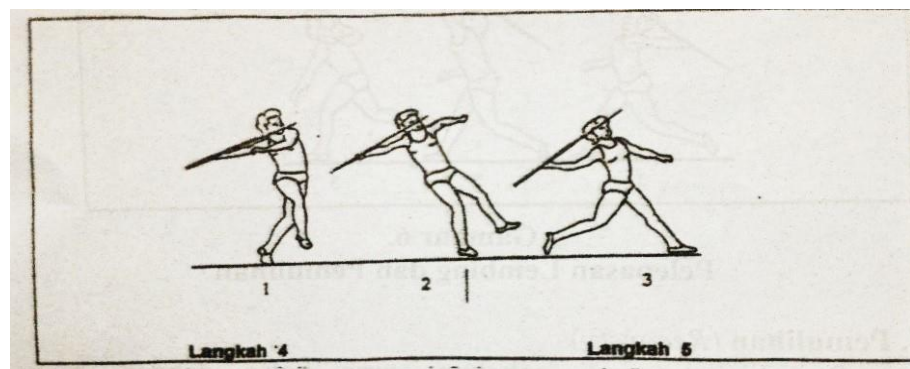
a) Lari Awalan

Lari dilakukan lari seperti pada umumnya, namun tangan terkuat membawa lembing. Lembing dipegang pada ujung balutan setinggi kepala, posisi badan lurus menghadap lintasan atau arah lemparan.

b) Lima langkah terakhir atau langkah cross

Setelah lari awalan, maka langkah selanjutnya adalah lima langkah, langkah ini menentukan jauhnya sebuah lemparan. Lembing ditarik pada saat kaki kiri mendarat, bersamaan dengan bahu kiri dan

tangan kiri menghadap arah lemparan, fungsi tangan kiri ini sebagai penyeimbang. Lengan yang memegang lembing perlahan diluruskan ke belakang pada langkah 1 dan 2 lihat gambar 4, posisi tangan setinggi bahu atau mata lembing sejajar dengan tinggi mata. Pada langkah ke 3 posisi tangan harus benar-benar lurus dan stabil, pada langkah ke 4 dorongan kaki kanan lebih aktif ke depan ke arah lemparan, bahu kiri dan kepala sejajar mengarah ke depan. Langkah kelima penempatan kaki kiri sebagai blok (*power position*) pada posisi ini lengan pelempar membentuk garis lurus dengan bahu, mata memandang ke depan. Berat badan mengikuti arah lemparan, dari kaki kanan, dikontrol oleh kaki kiri yang diluruskan dalam posisi blok, dada mendorong ke depan, posisi kaki, badan dan tangan seperti tegangan busur panah. Lihat gambar 4.



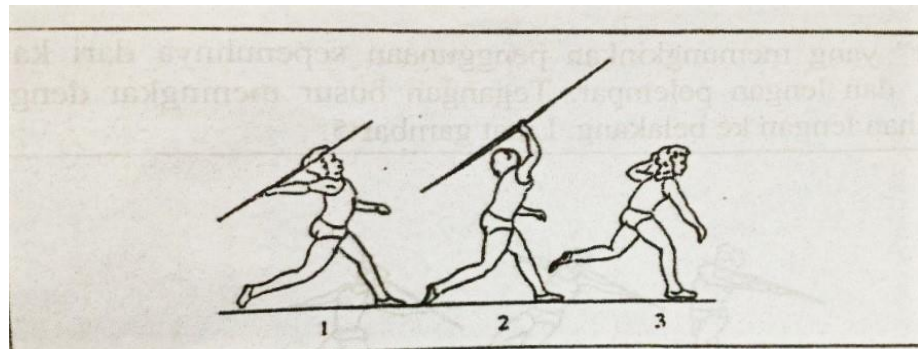
Gambar 4

Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2012 : 151)

c) Pelepasan Lempar Lembing

Gerakan ini merupakan gerakan yang paling vital, lengan atas bergerak berurutan. Pelepasan terjadi vertikal di atas kaki kiri, pada

sudut 34^0 . Lengan kiri menarik kemudian memblok dengan posisi ditekuk. Lihat gambar 5.



Gambar 5

Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2012 : 151)

d) Gerakan Pemulihan

Perlu dipahami gerakan pemulihan ini sangatlah penting, gerakan ini dilakukan agar tidak melewati garis batas. Lutut ditekuk secara signifikan diikuti dengan berat badan, dengan posisi badan membengkok ke bagian atas.

2) Gerakan Lempar Lembing

Gerakan ini merupakan gerakan pengenalan bagi peserta didik, pengenalan melempar lembing tanpa ada unsur paksaan. Gerakan ini bertujuan untuk memberikan gambaran bagi peserta didik, peserta didik dapat memegang lembing dengan gaya tertentu dengan menancapkan lembing dengan jarak yang berbeda-beda, Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 255).

2. Gerak Dasar Lempar Lembing

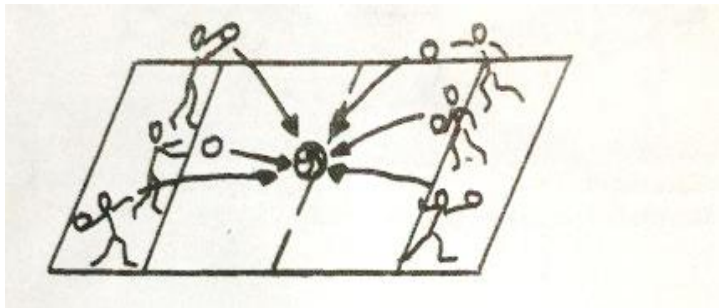
Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 255) ada beberapa tahapan dalam pembelajaran teknik dasar lempar lembing, sebagai berikut;

a) Tahap Bermain (*games*)

Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem based learning*) lempar lembing secara umum khususnya lempar lembing secara tidak langsung, dan cara lempar lembing yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap lempar lembing serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lempar lembing adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi gerak, dan percepatan gerak siswa, serta meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian.

Beberapa bentuk materi bermain yang dapat diberikan diantaranya sebagai berikut;

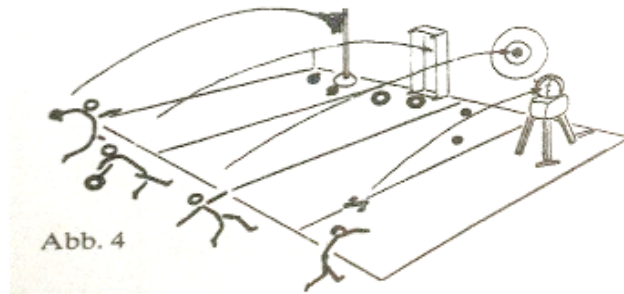
- 1) Menggiring bola dengan cara dilempar dengan bola kasti untuk lebih jelas lihat gambar 6;



Gambar 6

(Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2012; 153)

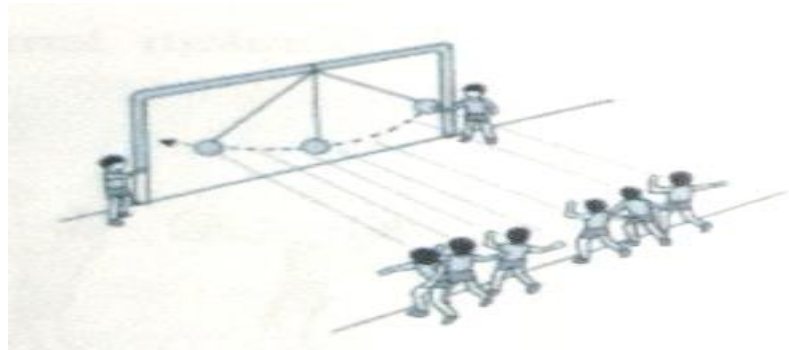
- 2) bermain lempar kesasaran yang berbeda – beda untuk lebih jelas lihat gambar 7;



Gambar 7

Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2012; 153)

- 3) Bermain lempar dengan target yang bergerak untuk lebih jelasnya lihat gambar 8;

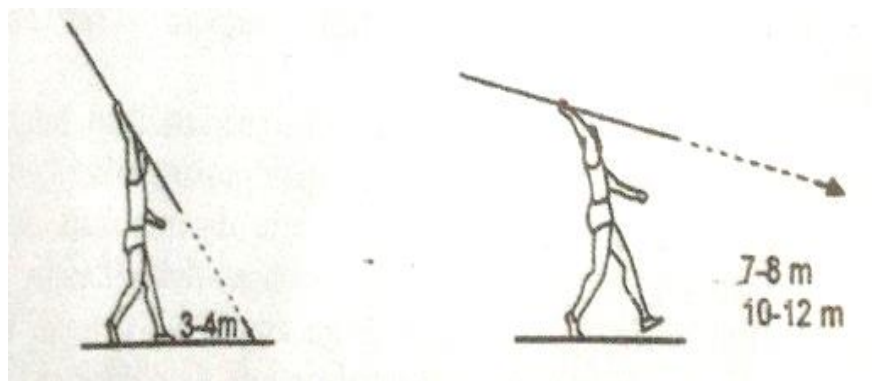


Gambar 8

Sumber : Didik Zafar Sidik (2010; 96)

b) Tahap Teknik Dasar

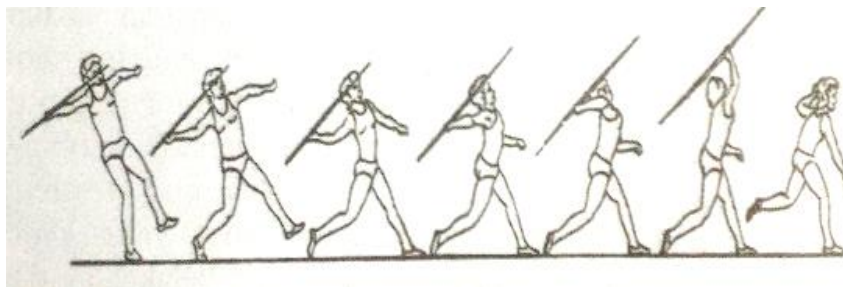
- 1) Melempar Kedepan (*Throwing to Forward*), tahap ini bertujuan untuk merasakan lemping dengan pegangan tertentu dan merakan lempar lemping ditancapkan dengan jarak berbeda – beda, lihat gambar 9.



Gambar 9

Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2012; 155)

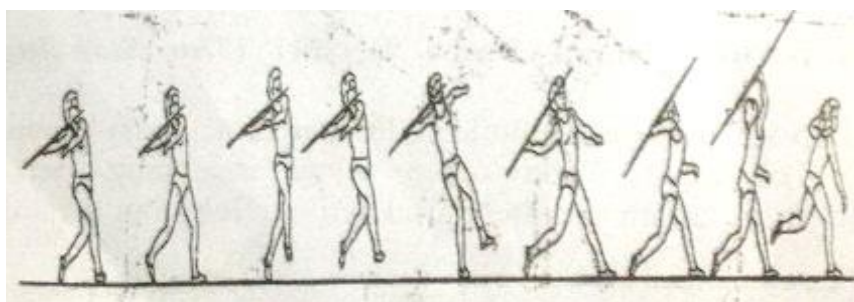
- 2) Lemparan dengan posisi berdiri (*The Standing*), tahap ini bertujuan untuk mencoba melakukan lemparan dengan power atau kekuatan, lihat gambar 10.



Gambar 10

Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2012; 156)

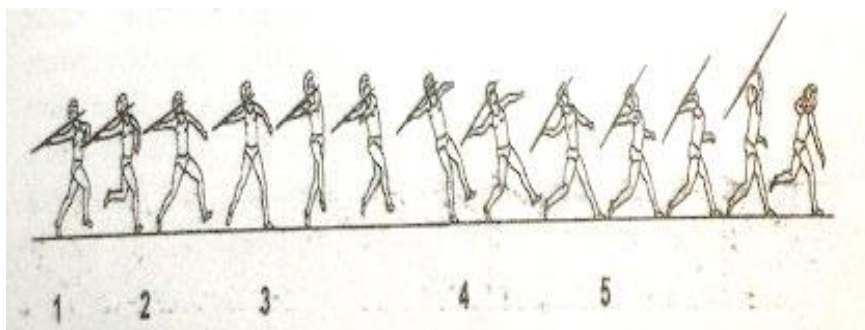
- 3) Lemparan dengan irama tiga langkah (*The Three Stride Rhythm*), tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan langkah impuls dan rangkaian gerak langkah silah, lihat gambar 11.



Gambar 11

Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2012; 156)

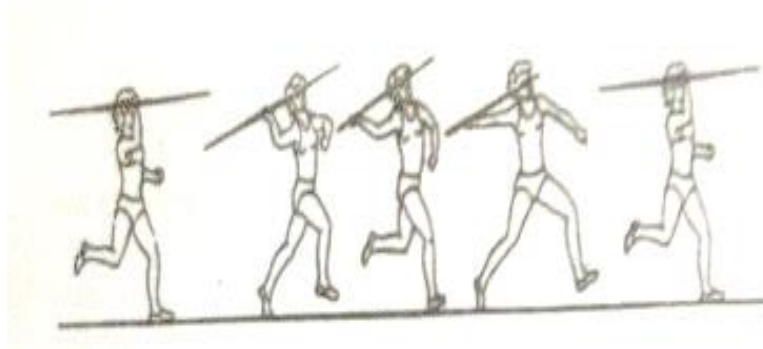
- 4) Lemparan dengan irama lima langkah (*The Five Stride Rhythm*), tahap ini bertujuan mengembangkan gerakan langkah silang, dari langkah biasa berpindah kelangkah silang atau impuls, lihat gambar 12.



Gambar 12

Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2012; 157)

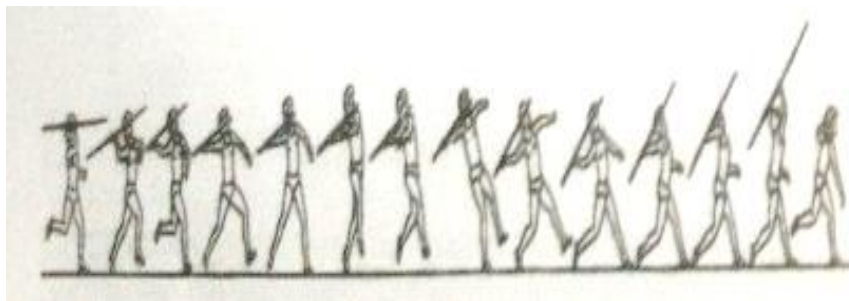
- 5) Lari awalan dan penarikan lembing kebelakang, tahap ini bertujuan memperkenalkan penarikan lembing dengan koordinasi lari awalan dan lari langkah silang atau langkah irama, lihat gambar 13.



Gambar 13

Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2012; 158)

- 6) Gerak secara keseluruhan, tahap ini bertujuan untuk merangkai tahap gerakan secara keseluruhan, untuk penyempurnaan gerakan lempar lembing, lihat gambar 14.



Gambar 14

Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2012; 158)

C. Hakekat Pendidikan Jasmani

Menurut Frost (dalam Arma Abdullah dan Agus Manaji, 1994: 6) pendidikan jasmani terdiri dari perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada individu bila ia bergerak dan mempelajari gerak. Termasuk dalam gerak adalah merangkak, berjalan, berlari, memanjat, melompat, melempar dan

gerakan lain yang dilakukan bila berpartisipasi dalam permainan, senam, tari, renang dan beladiri.

Menurut Bucher (dalam Ega Trisna Rahayu, 2013; 3) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, dimana proses pendidikan melalui kegiatan fisik dan meningkatkan kemampuan organik, neoromuskuler, interpretatif, social dan emosional.

Menurut Rusli Lutan (2001: 1) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Perumusan tujuan pendidikan jasmani secara umum sebagai berikut;

a. Perkembangan Organik

Tujuan ini mencakup kesegaran jasmani dan komponen dasar yang meliputi kekuatan, power, daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskuler.

b. Perkembangan Neomuskular

Tujuan ini mencakup perkembangan keterampilan dan keterampilan olahraga, termasuk keseimbangan, fleksibilitas, agilitas, koordinasi dan kecepatan.

c. Perkembangan Interpretatif

Tujuan ini mencakup perkembangan domain kognitif, meliputi pengetahuan dan pemahaman tentang permainan, tata krama, dan perlengkapan. Kemampuan intelektual, seperti kecepatan dan kecermatan

memecahkan masalah atau membuat keputusan, juga menjadi bagian tujuan tersebut.

d. Perkembangan Sosial dan Emosional

Tujuan ini mencakup sifat-sifat psikologis yang dipandang penting, seperti pengendalian diri, kemampuan memotivasi diri sendiri, ketekunan, berempati terhadap orang lain, tanggung jawab, disiplin, menerima kepemimpinan dan sportivitas. Dalam proses pembelajaran dalam mengajar atletik yang di perhatikan dalam kegiatan pembelajaran Mochamad Djumidar A. Widya (2004: VIII);

- a) Dari yang mudah ke yang sukar
- b) Dari yang ringan ke yang berat
- c) Dari yang simpel ke yang kompleks

Dapat kita pahami bersama, untuk mempelajari proses sebuah gerakan lempar lembing perlu ada tahapan – tahapan yang berkelanjutan dan tahapan – tahapan tersebut dilakukan dengan urutan yang benar, sehingga peserta didik tidak cepat bosan dan tidak merasa kesulitan dalam melakukan sebuah gerakan lempar lembing.

D. Karakteristik Siswa Kelas VIII SMP

Pada umumnya siswa kelas VIII memasuki masa perkembangan remaja awal, umur peserta didik pada remaja awal berkisar antara 12 - 15 tahun. Pada tahap ini peserta didik mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Masa remaja merupakan masa yang sangat

menentukan, karena pada masa ini anak – anak mengalami perubahan pada psikis dan fisiknya.

Zulkifli L (2005: 67) perkembangan jasmani pada masa remaja dialami dalam waktu yang singkat, misalnya seorang anak laki – laki merasa badannya bertambah kuat dari masa sebelumnya ditandai dengan munculnya keberanian, suka mengganggu orang lain dan sering membuat perselisihan. Sedangkan pada anak perempuan mempunyai masa perkembangan yang berbeda, munculnya masa remaja pada perempuan ditandai dengan seringnya mereka tertawa dan dalam keadaan gembira. Menurut Desmita (2012: 36) ada beberapa karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama antara lain:

- a. Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan,
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
- c. Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e. Mulai mempertanyakan secara etis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil
- g. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas

E. Hakikat Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran merupakan bagian yang integral dalam proses penilaian hasil belajar, Nurhasan (1986: 1.3). Philips (dalam Ngatman, 2009: 4) tes adalah sebuah instrumen yang digunakan untuk mencari informasi tentang objek atau seseorang. Sedangkan pengukuran adalah proses dalam mengumpulkan informasi, Kirkendall (dalam Ngatman, 2009: 4). Sedangkan menurut Nurhasan (1986: 3.1) tes keterampilan dalam bidang olahraga merupakan suatu tes yang akan mengukur keterampilan para siswa dalam cabang olahraga tertentu.

Menurut Djemari Mardapi (dalam Ngatman, 2009: 4) sumber kesalahan dalam melakukan pengukuran terdapat empat hal pokok, yaitu: a) alat ukur itu sendiri, 2) pada yang menggunakan, 3) pada yang diukur, dan d) pada lingkungan.

- a) Alat ukur (*instrumen*), kesalahan pada alat ukur dapat dilihat dari tingkat valid atau tidaknya instrumen tersebut.
- b) Pada yang menggunakan, kesalahan pada tahap ini ditinjau dari peneliti dalam melakukan pengukuran atau pengujian, misalnya penampilan pra pengawas.
- c) Pada yang diukur, kesalahan ini terjadi bersifat acak dan spesifik, bersifat acak bersumber pada variasi fisik, mental, dan emosi seseorang berbeda – beda. Kesalahan bersifat spesifik bersumber pada unjuk kerja seseorang tidak stabil, naik turun.

- d) Pada lingkungan, kesalahan ini merupakan faktor takterduga, dimana keadaan atau kondisi suatu lingkungan yang berubah dalam waktu singkat.

1. Kegunaan Tes dan Pengukuran

- 1) Motivasi
- 2) Pengelompokan atau klasifikasi
- 3) Diagnosa dan bimbingan
- 4) Menentukan status
- 5) Menilai proses pembelajaran
- 6) Penelitian

Berdasarkan pendapat diatas bahwa untuk mengetahui sejauh mana proses pembelajaran perndidikan jasmani dikatakan berhasil atau tidaknya khususnya keterampilan psikomotor adalah dengan proses tes dan pengukuran.

F. Penelitian yang Relevan

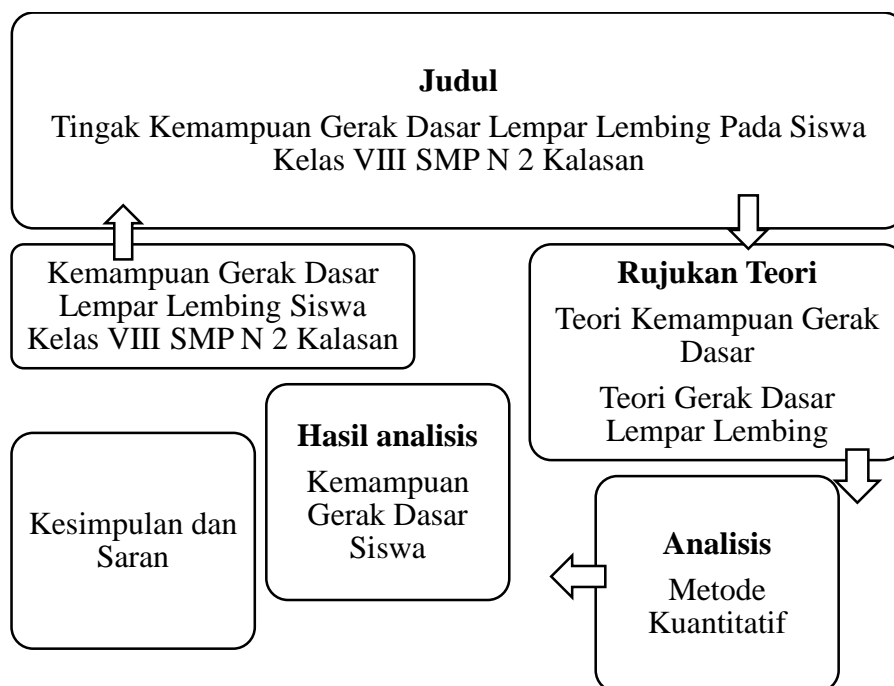
- a. Penelitian yang relevan dengan hal ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Khayati (2013) yang berjudul “Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lempar Lembing dengan Penggunaan Media Bola Berekor dan Turbo Pada Siswa Kelas V SD Negeri TAPEN”. hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Tabel penelitian yang relevan

Nilai Hasil Belajar	Kondisi Awal		Siklus Pertama		Siklus Kedua	
	Siswa	%	Siswa	%	Siswa	%
Tuntas (nilai 70 >)	9	42,86	13	61,90	19	90,48
Belum tuntas (nilai 70 <)	12	57,14	8	38,10	2	9,52
Jumlah	21	100	21	100	21	100

b. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Daliman (2010) berjudul “Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Lempar Dengan Model Bermain Siswa Kelas XC SMK Muhammadiyah 1 Turi”. Dengan hasil penelitian sebagai berikut; hasil belajar secara keseluruhan pada siswa kelas XC mengalami peningkatan, hal ini dapat dilihat dari rerata nilai prestasi belajar secara keseluruhan pada penilaian I sebesar 70,83 (baik), meningkat lebih baik pada penilaian II menjadi sebesar 79,08 (baik). Secara keseluruhan prestasi belajar siswa kelas XC telah melampaui kriteria minimal ketuntasan hasil belajar.

G. Kerangka Berfikir



Gambar 15
Kerangka Berfikir

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya pembelajaran lempar lembing, banyak siswa yang kesulitan dalam melakukan gerak dasar lempar lembing. Kompleksnya gerakan lempar lembing tersebut membuat siswa merasa tidak mampu untuk melakukan lemparan yang baik dan benar sehingga siswa cenderung lebih mengalihkan minatnya ke olahraga beregu atau kelompok seperti; sepakbola, basket dan voli.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data pengukuran dan tes. Penelitian ini tidak membuat perbandingan variabel ke variabel, dan tidak mencari hubungan antara variabel ke variabel yang lain, variabel ini bersifat mandiri atau variabel yang berdiri sendiri, Sugiyono (2013: 56). Penelitian ini difokuskan pada tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing, dengan kata lain peneliti hanya ingin menggambarkan kemampuan peserta didik dalam melakukan teknik gerak dasar lempar lembing.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 2 Kalasan Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan di lapangan sepakbola yang berada di lingkungan sekolah, yang berjarak \pm 50 meter dari sekolah SMP N 2 Kalasan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini dilakukan dari bulan Januari – Februari 2016 dan pengambilan data dilakukan pada hari Jumat, tanggal 26 Februari 2016, pada pukul 07.00 – 09.00 WIB, yang berlokasi di lapangan sepakbola SMP N Kalasan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2013: 117) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas; objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan yang terdiri dari 6 kelas yaitu kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E, dan VIII F pada tahun ajaran 2015/2016 dengan jumlah total populasi 192 siswa.

2. Sampel

Sugiyono (2013: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sample*.

Menurut Suharsimi Arikunto (1993: 113) *purposive sample* adalah teknik penentuan sample bukan dilandaskan atas strata, random atau daerah akan tetapi penentuan sampel dilakukan dengan tujuan dan pertimbangan tertentu.

Dengan mempertimbangkan waktu dan dana dalam melakukan penelitian, maka pengambilan sample dilakukan dengan pertimbangan dan tujuan penelitian yang ingin mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing. Dengan jumlah populasi sebanyak 192 siswa, yang terdiri dari 6 kelas diman setiap kelasnya berjumlah 32 siswa maka diambil 5

siswa atau sebesar 15,62%, sehingga dari 6 kelas yang ada secara keseluruhan total sampel sebanyak 30 siswa atau sebesar 15,62%. Data pengambilan sampel tersebut dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut;

Tabel 2. Sampel Penelitian Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan

No.	Kelas	Jumlah siswa
1.	Kelas VIII A	5
2.	Kelas VIII B	5
3.	Kelas VIII C	5
4.	Kelas VIII D	5
5.	Kelas VIII E	5
6.	Kelas VIII F	5
Jumlah Total Sampel		30

D. Definisi Operasional Variabel

Secara operasional dapat didefinisikan kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan adalah kesanggupan atau kecakapan dalam melakukan gerak dasar lempar lembing dengan baik dan benar sesuai dengan gerak dasar yang dilakukan dengan tahap pegangan, awalan, gerak lima langkah dan pelepasan.

E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengetahui kemampuan gerak dasar lempar lembing peserta didik, peneliti menggunakan teknik tes, yaitu tes keterampilan gerak dasar lempar lembing. Tes keterampilan ini dikategorikan dalam beberapa pokok penilaian diantaranya; pegangan, awalan, gerak lima langkah, dan pelepasan. Penilaian difokuskan pada seberapa baik gerakan yang

dilakukan oleh peserta didik, tanpa mengukur jauhnya sebuah lemparan yang dilakukan oleh peserta didik.

2. Instrumen Penelitian

Intrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati, Sugiyono (2013: 148). Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kemampuan gerak dasar lempar lembing. Dalam tes ini gerak dasar lempar lembing di fokuskan pada tahap pegangan, awalan, gerak lima langkah, dan gerak pelepasan. Sebelum tes ini dilakukan, instrumen tes ini divalidasi oleh *expert judgemen* atau seseorang yang berkompeten dalam bidangnya, sehingga instrumen ini layak untuk digunakan. *Expert judgemen* dalam instrument penelitian ini terdapat 2 ahli dalam bidangnya yaitu ahli 1 adalah bapak Margono dan ahli 2 bapak Cukup Pahalawidi. Tes ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemapuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

a. Petunjuk pelaksanaan tes lempar lembing

1. Pelaksanaan

Peserta didik diberi arahan dan petunjuk tes, peserta didik melakukan pemanasan, dan peserta didik melakukan teknik gerak dasar lempar lembing sesuai urutan presensi.

2. Sarana dan Prasarana

- Formulir
- Alat tulis

- Testor/Penilai
- Lapangan dan sektor lintasan lempar
- Lembing bambu
- Meteran
- Cone
- Lembar skor skill tes
- Handycam/kamera

Tabel 3. Instrumen Penilaian Gerak Dasar Lempat Lembing Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan

No.	Gerak Dasar Lempat Lembing	Skor				Jumlah Skor
		1	2	3	4	
1.	Pegangan <ol style="list-style-type: none"> Leming terletak secara diagonal ditangan dengan sudut $\pm 10^0$ Telapak tangan menghadap keatas Leming dipegang dekat kepala (telinga) dengan rileks Pegangan menggunakan salah satu dari tiga jenis pegangan yang telah dibakukan IAAF 					
2.	Awalan <ol style="list-style-type: none"> Leming dipegang mendatar atau horizontal diatas bahu Posisi mata leming setinggi kepala, segaris dengan telinga Leming dipegang stabil tidak bergerak kedepan atau kebelakang Lari dengan percepatan yang terkontrol, dari lambat ke cepat dan berirama 					
3.	Gerak Lima Langkah <ol style="list-style-type: none"> Bahu kiri menghadap arah lemparan Posisi lengan pelempar lurus kebelakang 					

	setinggi bahu c. Posisi mata lembing dekat dengan kepala (segaris dengan mata). d. Lutut kanan diayun kedepan bukan diayun keatas atau diangkat keatas					
4.	Gerak Pelepasan a. Kaki kiri memblock dengan kokoh, dengan tumpuan seluruh telapak kaki b. Siku kiri ditekuk atau dibengkokkan secara horizontal dekat dengan dada c. Lembing lepas dari tangan dengan sudut $\pm 34^0$ d. Sesaat lembing lepas dari tangan, tumpuan berat badan berpindah ke kaki kanan					
Jumlah Skor Total						

Keterangan Prosedur Penilaian:

- a. Skor 1 : Sangat Kurang Baik
- b. Skor 2 : Kurang Baik
- c. Skor 3 : Baik
- d. Skor 4 : Sangat Baik

Tabel 4. Rubrik Penilaian Gerak Dasar Lempar Lembing Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan

No.	Nama	Skor Aspek Penilaian				Jumlah Skor
		Pegangan	Gerak Awalan	Gerak Lima Langkah	Gerak Pelepasan	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

9.						
10.						
Skor Maksimum = 64						

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 2006: 168). Sebuah tes dikatakan valid jika mengukur apa yang hendak diukur. Pengujian validitas tes pada penelitian ini menggunakan validitas isi, yakni instrumen tes di-*judge* oleh ahli dengan melihat keterkaitan indikator tes dengan yang akan diukur.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen tersebut reliabel atau tidak. Tes dikatakan reliabel jika memberikan hasil yang tetap atau ajeg apabila diteskan berkali-kali. Uji reliabilitas dilakukan bersamaan saat pengambilan data. Pendekatan yang digunakan dalam uji reliabilitas pada tes ini adalah test dan test ulang (*test-retest*). Untuk mencari reliabilitas instrumen peneliti menggunakan aplikasi SPSS 23.

Tinggi rendahnya reliabilitas ditentukan oleh suatu kategori atau dengan istilah koefisiensi reliabilitas. Menurut Strand (dalam Ngatman, 2009) koefisien reliabilitas yang tepat untuk tes pendidikan jasmani dikategorikan dalam bentuk sebagai berikut:

Tabel 5. Klasifikasi Koefisien Reliabilitas

Nilai	Kategori
0,95 - 0,99	<i>Excellent</i>
0,90 - 0,94	<i>Very Good</i>
0,80 - 0,89	<i>Acceptable</i>
0,70 - 0,79	<i>Poor</i>
0,60 - 0,69	<i>Questionable</i>

Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS versi 23, nilai uji validasi *product moment* sebesar 0,674 dan nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,805. Hasil analisis nilai *alpha* tersebut jika dilihat pada tabel termasuk dalam klasifikasi reliabilitas *Acceptable* atau dapat diterima. Sehingga instrumen tersebut layak digunakan. Berikut tabel analisis reliabilitas instrumen menggunakan program SPSS versi 23;

Tabel 6. Reliabilitas Instrumen Tes Gerak Dasar Lempar Lembing Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.805	2

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Data yang didapat dari tiap tes tersebut merupakan data awal dari tiap butir tes yang telah dicapai oleh siswa.

Untuk memberikan makna dari nilai itu harus disesuaikan dengan 5 batasan norma penilaian dari Anas Sudijono (2001: 453) yang memberikan penilaian menjadi lima kategori. Kategori tersebut antara lain;

Tabel 7. Pengkatogorian Distribusi Data

No.	Rentang Norma	Kategori
1.	$>M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Baik
2.	$(M + 0,5 \text{ SD s.d } (M + 1,5 \text{ SD}))$	Baik
3.	$(M - 0,5 \text{ SD s.d } (M + 0,5 \text{ SD}))$	Cukup Baik
4.	$(M - 1,5 \text{ SD s.d } (M - 0,5 \text{ SD}))$	Kurang Baik
5.	$< M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Kurang Baik

Sumber; (Anas Sudijono,2001: 453)

Keterangan :

M = Nilai rata-rata (*Mean*)
SD = Standar Deviasi

1. Deskripsi Data

Untuk menganalisis data diperlukan suatu cara atau metode analisis data hasil penelitian agar dapat diinterpretasikan sehingga laporan yang dihasilkan mudah dipahami. Dalam penelitian ini, digunakan analisis data sebagai berikut;

a. *Mean* (rata-rata)

Menghitung mean dapat dilakukan dengan rumus:

$$Me = \frac{\sum fixi}{\sum fi}$$

Keterangan:

(Sugiyono, 2007: 54)

Me : Mean untuk data bergolong

$\sum fi$: Jumlah data/sampel

$\sum fixi$: Produk perkalian antara fi pada tiap interval data dengan tanda kelas (xi)

b. Standar Deviasi (SD)

Standar deviasi atau simpangan baku dari data yang telah disusun dalam tabel frekuensi, dapat dihitung dengan rumus:

$$S = \sqrt{\frac{\sum fi (xi - \bar{x})^2}{(n-1)}}$$

Keterangan;

S : Simpangan Baku Sampel (SD)

N : Jumlah Sampel Penelitian

Untuk menggambarkan data yang telah terkumpul data diubah dalam bentuk presentase, rumus presentase;

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

(Suharsimi Arikunto, 2008: 251)

Keterangan :

P : Presentase yang dicari

F : Fekuensi

N : Jumlah sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Hasil Penelitian

1. Hasil Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing

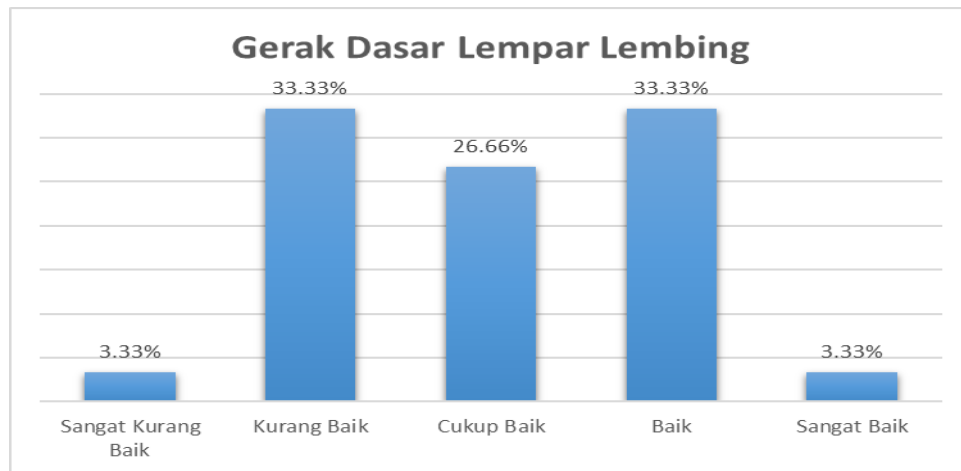
Hasil tes kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahun ajaran 2015/2016. Dengan total sampel 30 siswa yang terdiri dari 15 putra dan 15 putir, tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing dengan kategori sangat baik terdapat 1 siswa, kategori baik berjumlah 10 siswa, kategori cukup baik berjumlah 8 siswa, kategori kurang baik berjumlah 10 siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik hanya 1 siswa. Pengategorian tersebut berdasarkan perhitungan data yang diperoleh nilai rata – rata (M) sebesar 34,13 dan nilai standar deviasi (SD) sebesar 7,94, berikut data ditampilkan dalam bentuk tabel;

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VII SMP N 2 Kalasan

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	> 46,04	1	3,33%	Sangat Baik
2.	38,1 - 46,04	10	33,33%	Baik
3.	30,16 - 38,1	8	26,33%	Cukup Baik
4.	22,22 - 30,16	10	33,33%	Kurang Baik
5.	<22,22	1	3,33%	Sangat Kurang Baik

Berdasarkan tabel 8 dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan, didapatkan hasil perhitungan sebagai berikut; untuk kategori sangat baik sebesar 3,33% atau 1 siswa, kategori baik sebesar 33,33% atau 10 siswa, kategori cukup baik sebesar 26,33% atau 8 siswa, kategori kurang baik sebesar 33,33% atau 10 siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik sebesar 3,33% atau 1 siswa.

Untuk memperjelas gambaran hasil perhitungan kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan terlihat digambar 16;



Gambar 16. Diagram Batang Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

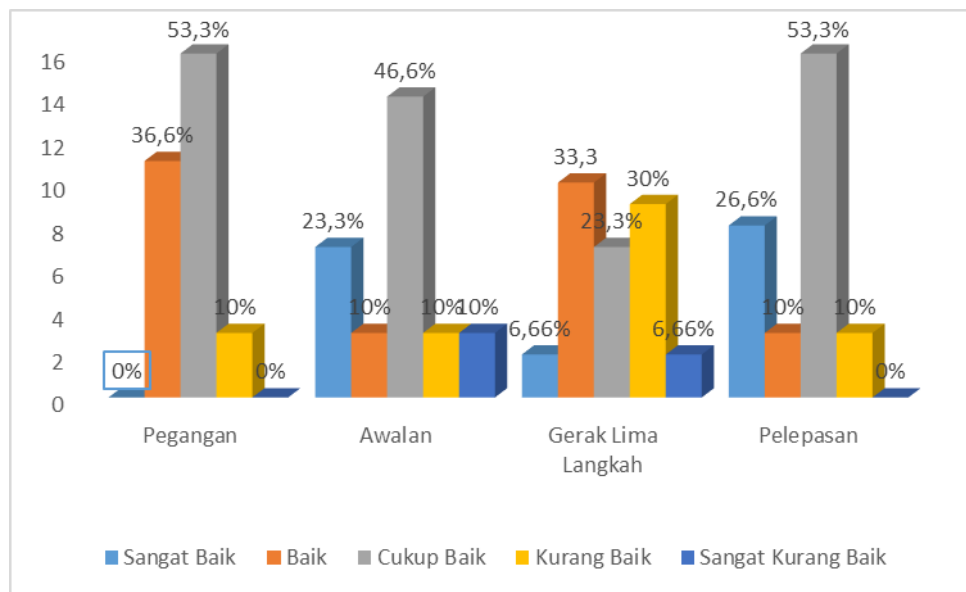
2. Hasil Tahapan Gerak Dasar Lempar Lembing Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan

Tahapan gerak dasar lempar lembing secara garis besar dibagi kedalam 4 tahapan yang terdiri dari empat tahapan yaitu (1) Pegangan, (2) Awalan, (3) Gerak Lima Langkah, dan (4) Pelepasan. Berdasarkan data hasil tes kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan, apabila dijabarkan dalam bentuk tahapan gerak dasar lempar lembing, dapat dilihat sebagai berikut;

Tabel 9. Distribusi Data Tes Tahap Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan

No.	Tahapan	Sangat Baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Sangat Kurang Baik
1.	Pegangan	0	11	16	3	0
2.	Awalan	7	3	14	3	3
3.	Gerak Lima Langkah	2	10	7	9	2
4.	Pelepasan	8	3	16	3	0

Berdasarkan tabel 9 dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan. Tahap pegangan, awalan, gerak lima langkah dan pelepasan, apabila data tersebut ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka tes kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan dengan tahapan dapat diamati sebagai berikut;



Gambar 17. Diagram Batang Frekuensi Tahap Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan

3. Pembahasan Tahapan Gerak Dasar Lempar Lembing

a. Tahap Pegangan

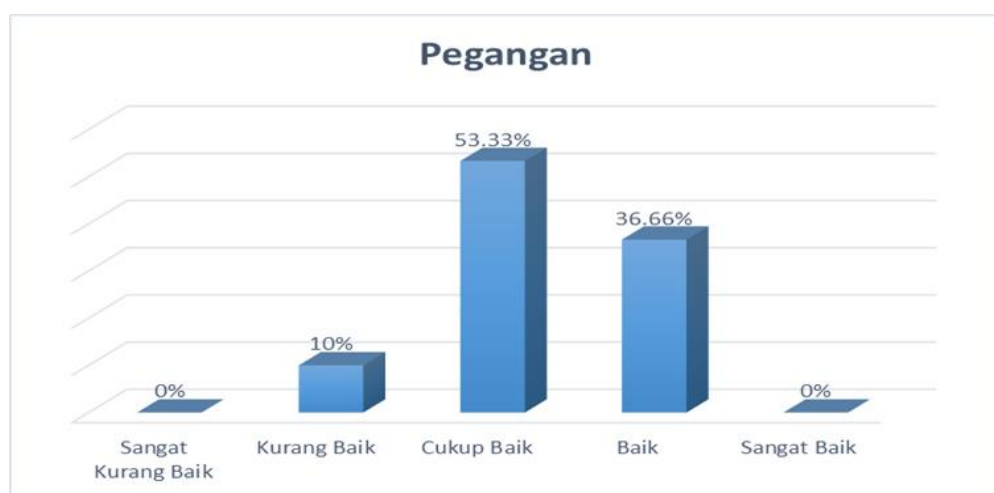
Pegangan merupakan tahap pertama yang dinilai dalam tes ini, untuk melakukan lemparan yang baik, seorang pelempar lembing harus tahu dimana meletakkan jarinya, gengamannya dan posisi lembing sebelum melakukan lemparan. Data ini menggambarkan seberapa besar siswa yang berkategori sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik, dan sangat kurang baik. Dari 30 siswa yang melakukan gerak dasar lempar lembing pada tahap pegangan

diperoleh nilai rata – rata (M) sbesar 9,9 dan nilai standar deviasi (SD) sebesar 2,59 data tersebut dapat dijelaskan dalam tabel sebagai berikut;

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tahap Pegangan Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VII SMP N 2 Kalasan

No.	Tahap Pegangan			
	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	>13,78	0	0%	Sangat Baik
2.	10,79 – 13,78	11	36,66%	Baik
3.	8,60 – 10,79	16	53,33%	Cukup Baik
4.	6,01 – 8,60	3	10%	Kurang Baik
5.	<6,01	0	0%	Sangat Kurang Baik

Berdasarkan tabel 10 dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap pegangan didapatkan hasil perhitungan sebagai berikut; untuk kategori sangat baik sebesar 0%, kategori baik sebesar 36,66% atau 11 siswa, kategori cukup baik sebesar 53,33% atau 16 siswa, kategori kurang baik sebesar 10% atau 3 siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik sebesar 0% atau tidak ada siswa yang berkategori sangat kurang baik. Untuk mempertegas gambaran hasil perhitungan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap pegangan terlihat digambar 18;



Gambar 18. Diagram Batang Tahap Pegangan Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

1) Kategori Sangat Baik

Dalam kategori ini kemampuan siswa yang berkategori sangat baik tidak ada satu siswapun yang berkategori sangat baik, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak dasar lempar lembing, siswa melakukan pegangan dengan posisi tangan dan letak lembing yang belum baik dan benar, karena siswa hanya mementingkan lembing yang terpenting sudah dipegang.

2) Kategori Baik

Terdapat 11 siswa berkategori baik atau sebesar 36,66%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak dasar lempar lembing, siswa melakukan pegangan dengan posisi telapak tangan, letak lembing, sudut lembing sudah benar namun lembing tidak segaris dengan kepala atau dekat dengan telinga.

3) Kategori Cukup Baik

Terdapat 16 siswa berkateogri cukup baik atau sebesar 53,33%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak dasar lempar lembing, siswa melakukan pegangan dengan posisi telapak tangan, letak lembing sudah baik dan benar, namun posisi mata lembing tidak pada sudut yang benar dengan pegangan yang tidak segaris dengan telinga.

4) Kurang Baik

Tedapat 3 siswa yang berkategori kurang baik atau sebesar 10%, hal ini terjadi karena siswa karena saat tes kemampuan dasar lempar lembing, siswa melakukan tahap pegangan dengan letak lembing sudah baik dan

benar, namun telapak tangan, sudut lembing dan posisi lembing belum baik dan benar.

5) Sangat Kurang Baik

Dalam kategori ini tidak terdapat satu siswapun yang berkategori sangat kurang baik, hal ini terjadi karena siswa menguasai salah dasar teknik memegang lembing.

b. Tahap Awalan

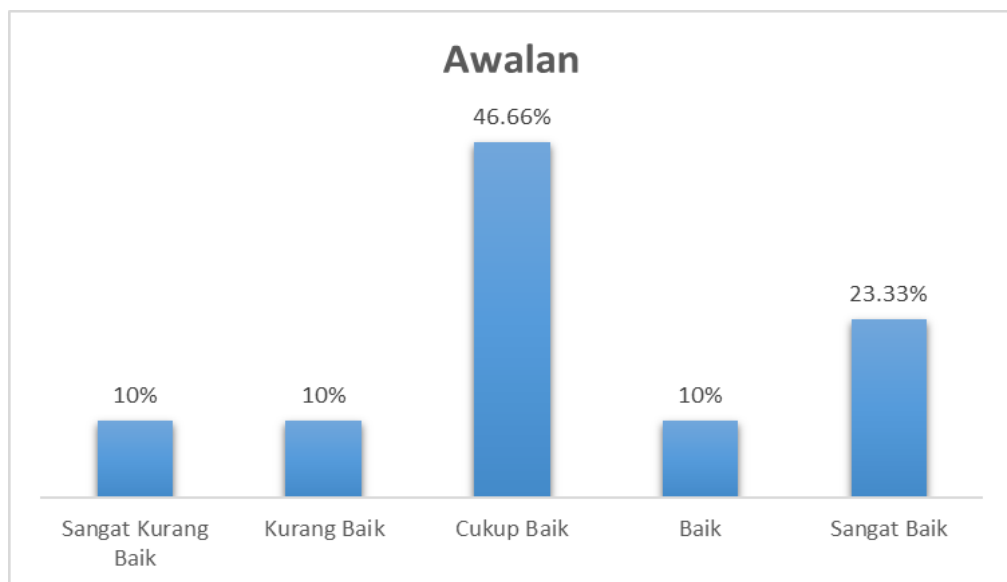
Awalan merupakan gerak langkah lari seperti halnya lari pada umumnya yang membedakan hanya pada lari membawa lembing. Pada tahap ini kemampuan siswa dalam memegang lembing yang baik dan benar sambil berlari. Dari 30 siswa yang melakukan gerak dasar lempar lembing pada tahap awalan diperoleh nilai rata – rata (M) sebesar 8,56 dan standar deviasi (SD) sebesar 2,58 data tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut;

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Tahap awalan Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VII SMP N 2 Kalasan

No.	Tahap Awalan			
	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	>12,4	7	23,33%	Sangat Baik
2.	9,84 – 12,4	3	10%	Baik
3.	7,28 – 9,84	14	46,66%	Cukup Baik
4.	4,72 – 7,28	3	10%	Kurang Baik
5.	<4,72	3	10%	Sangat Kurang Baik

Berdasarkan tabel 11 dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap awalan didapatlah hasil perhitungan sebagai berikut; untuk kategori sangat baik sebesar 23,33% atau 7 siswa, kategori baik sebesar 10% atau 3 siswa, kategori cukup baik sebesar 46,66% atau 14 siswa, kategori kurang baik sebesar 10% atau 3

siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik sebesar 10% atau 3 siswa. Untuk mempertegas gambaran hasil perhitungan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap awalan terlihat pada gambar 19;



Gambar 19. Diagram Batang Tahap Awalan Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan

1) Kategori Sangat Baik

Terdapat 7 siswa yang berkategori sangat baik atau sebesar 23,33%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak lempar lembing, siswa saat melakukan awalan dengan letak lembing, posisi mata lembing, pegangan stabil (tidak bergerak kedepan atau kebelakang), dan irama lari yang percepatan lari yang terkontrol dari lambat kecepat dilakukan dengan baik dan benar.

2) Kategori Baik

Terdapat 3 siswa yang berkategori baik atau sebesar 10%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak lempar

lembing, siswa melakukan tahap awalan dengan letak lembing, posisi mata lembing, pegangan stabil dilakukan dengan baik dan benar, namun siswa saat berlari awalan langkah nya tidak terkontrol.

3) Kategori Cukup Baik

Terdapat 14 siswa yang berkategori baik atau sebesar 46,66%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak lempar lembing, siswa melakukan tahap awalan dengan letak lembing, posisi mata lembing, dilakukan dengan baik dan benar, namun pegangan tidak stabil (berkegerak kedepan dan kebelang) dan saat berlari awalan, langkah nya tidak tercontrol (tidak ada berirama, dari pelan kecepat).

4) Kategori Kurang Baik

Terdapat 3 siswa yang berkategori baik atau sebesar 10%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak lempar lembing, siswa melakukan tahap awalan dengan letak lembing sudah dilakukan dengan baik dan benar, namun posisi mata lembing, pegangan tidak stabil (berkegerak kedepan dan kebelang) dan saat berlari awalan, langkah nya tidak tercontrol (tidak ada berirama, dari pelan kecepat).

5) Kategori Sangat Kurang Baik

Terdapat 3 siswa yang berkategori sangat baik atau 10%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak lempar lembing, tahap awalan siswa melakukan pegangan dengan letak lembing, posisi mata lembing tidak beraturan atau naik turun, dan pegangan tidak

stabil bergerak depan belakang serta langkah yang tidak berirama (pelan kecepat).

c. Tahap Gerak Lima Langkah

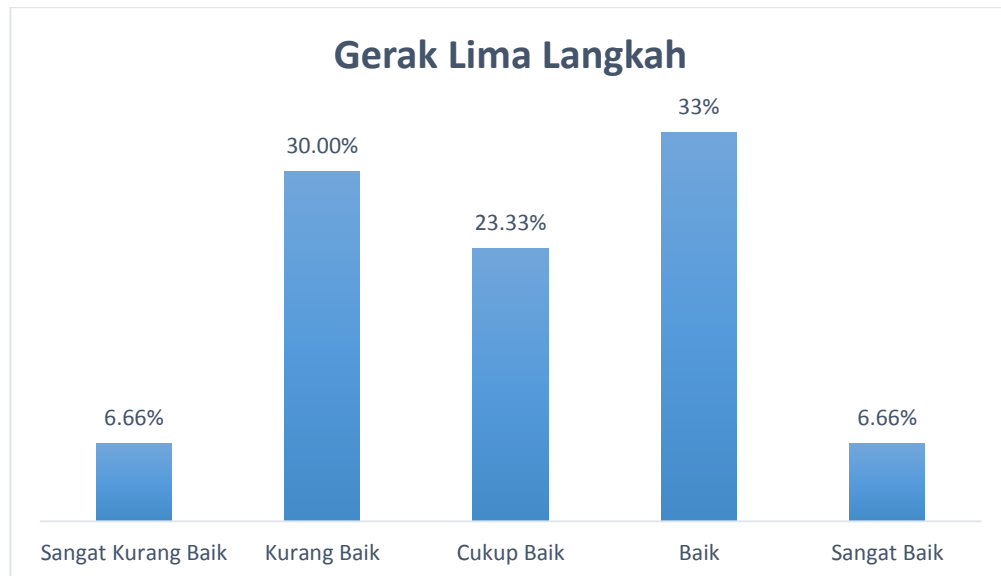
Gerak lima langkah merupakan tahap ketiga dari gerak lanjutan gerak dasar lempar lembing. Pada tahap ini untuk mencapai kecepatan berlari dalam langkah silang dengan bahu kiri yang menghadap lemparan dan lengan kanan membawa lembing bukanlah hal yang mudah. Dari 30 siswa melakukan gerak dasar lempar lembing tahap gerak lima langkah diperoleh nilai rata – rata(M) sebesar 8,3 dan nilai standar deviasi (SD) sebesar 2,42 berdasarkan data tersebut dapat diperoleh frekuensi dan persentase sebagai berikut;

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tes tahap gerak lima langkah Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VII SMP N 2 Kalasan

No.	Tahap Gerak Lima Langkah			
	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	>11,93	2	6,66%	Sangat Baik
2.	9,51 – 11,93	10	33,33%	Baik
3.	7,09 – 9,51	7	23,33%	Cukup Baik
4.	4,67 – 7,09	9	30%	Kurang Baik
5.	<4,67	2	6,66%	Sangat Kurang Baik

Berdasarkan tabel 12 dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap gerak lima langkah didapatkan hasil perhitungan sebagai berikut; untuk kategori sangat baik sebesar 6,66% atau 2 siswa, kategori baik sebesar 33,33% atau 10 siswa, kategori cukup baik sebesar 23,33% atau 7 siswa, kategori kurang baik sebesar 30% atau 9 siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik sebesar 6,66% atau 2 siswa. Untuk memperjelas gambaran hasil perhitungan kemampuan gerak

dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap gerak lima langkah terlihat pada gambar 20;



Gambar 20. Diagram Batang Frekuensi Tahap Gerak Lima Langkah Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

1) Kategori Sangat Baik

Terdapat 2 siswa yang berkategori sangat baik atau sebesar 6,66%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak lempar lembing tahap gerak lima langkah, siswa melakukan gerak dasar lima langkah dengan posisi bahu, posisi lengan pelempar, mata lembing dan ayunan kaki kanan sudah baik dan benar.

2) Kategori Baik

Terdapat 10 siswa yang berkategori sangat baik atau sebesar 3,33%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak lempar lembing tahap gerak lima langkah, siswa melakukan gerak dasar lima langkah dengan posisi bahu, posisi lengan pelempar, mata lembing sudah

baik dan benar namun pada tahap gerak langkah kaki banyak yang tidak diayunkan.

3) Kategori Cukup Baik

Terdapat 7 siswa yang berkategori sangat baik atau sebesar 23,33%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak lempar lembing tahap gerak lima langkah, siswa melakukan gerak dasar lempar lembing dengan bahu kiri, posisi lengan pelempar, sudah baik dan benar, namun posisi mata lembing tidak beraturan dan gerak langkah kaki silang yang tidak benar atau tidak diayunkan kedepan.

4) Kategori Kurang Baik

Terdapat 9 siswa yang berkategori sangat baik atau sebesar 30%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak dasar lempar lembing tahap lima langkah, siswa melakukan gerak dasar lima langkah dengan lengan pelempar yang setinggi bahu sudah baik dan benar, namun posisi bahu kiri tidak mengarah ke arah lemparan, posisi mata lembing tidak beraturan dan gerak langkah silang dilakukan dengan menyilangkan kebelakang dan kedepan.

5) Kategori Sangat Kurang Baik

Dalam kategori sangat kurang baik terdapat 2 siswa yang atau sebesar 6,66%. Hal ini terjadi karena saat melakukan gerak dasar lempar lembing tahap gerak lima langkah siswa melakukan dengan posisi bahu, kiri, posisi lengan, posisi mata lembing dan gerak langkah kaki (ayunan) tidak dilakukan dengan baik dan benar.

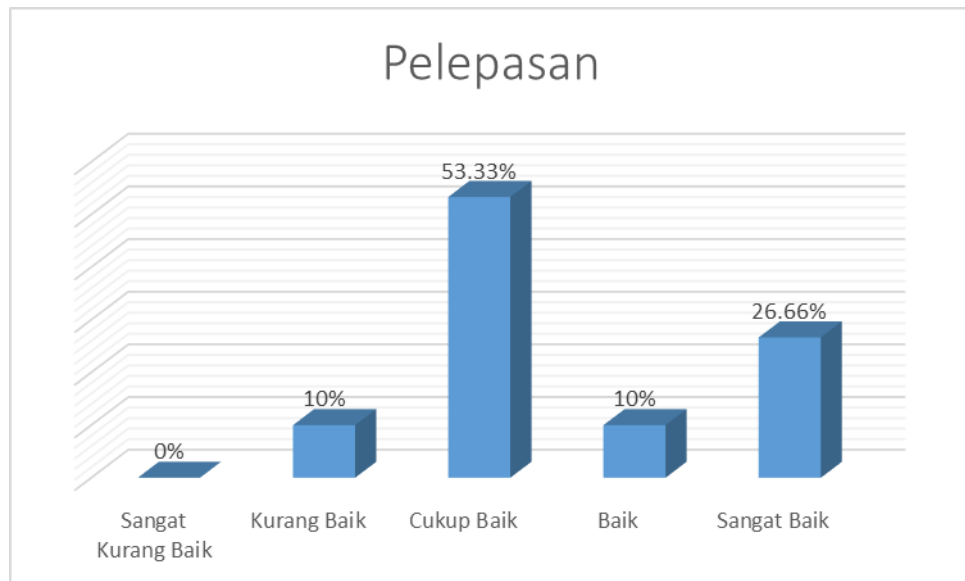
d. Tahap Pelepasan

Tahap pelepasan merupakan gerakan terakhir yang merupakan gerak yang paling menentukan jauhnya sebuah lemparan. Pada tahap ini menjelaskan peserta didik dalam melakukan block kaki kiri, posisi tangan kiri, lepasnya lembing dan perpindahan berat badan setelah lembing lepas. Dari 30 siswa melakukan gerak dasar lempar lembing tahap pelepasan diperoleh nilai rata – rata (M) sebesar 7,36 dan nilai standar deviasi (SD) sebesar 1,71 berikut penjelasannya dalam bentuk tabel;

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes tahap gerak lima langkah Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VII SMP N 2 Kalasan

No.	Tahap Awalan			
	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	>9.925	8	26,66%	Sangat Baik
2.	8,21 – 9,25	3	10%	Baik
3.	6,50 – 8,21	16	53,33%	Cukup Baik
4.	4,79 – 6,50	3	10%	Kurang Baik
5.	<4,79	0	0%	Sangat Kurang Baik

Berdasarkan tabel 13 dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap pegangan didapatkan hasil perhitungan sebagai berikut; untuk kategori sangat baik sebesar 26,66% atau 8 siswa, kategori baik sebesar 10% atau 3 siswa, kategori cukup baik sebesar 53,33% atau 16 siswa, kategori kurang baik sebesar 10% atau 3 siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik sebesar 0% atau tidak ada siswa yang berkategori sangat kurang baik. Untuk memperjelas gambaran hasil perhitungan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap pegangan terlihat digambar 21;



Gambar 21. Diagram Batang Frekuensi Tahap Pelepasan Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

1) Kategori Sangat Baik

Terdapat 8 siswa yang berkategori sangat baik atau sebesar 26,66%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak lempar lembing, siswa melakukan pelepasan kaki kiri sudah memblcok, siku ditekukkan dekat dengan bahu, lembing lepas pada sudut 34^0 dan sesaat lembing lepas, tumpuan berat badan berpindah kekaki kanan.

2) Kategori Baik

Terdapat 16 siswa yang berkategori sangat baik atau sebesar 10%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak lempar lembing, siswa melakukan pelepasan kaki kiri sudah memblcok, siku ditekukkan dekat dengan bahu, dan lembing lepas pada sudut 34^0 namun untuk tumpuan berat badan sesaat lembing lepas, tumpuanbelum berpindah kekaki kanan.

3) Kategori Cukup Baik

Terdapat 16 siswa yang berkategori sangat baik atau sebesar 53,33%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak lempar lembing, siswa melakukan pelepasan dengan kaki kiri sudah memblock, siku ditekuk dekat dengan dada, namun sudut lepas lembing 34^0 dan siswa tidak memindahkan tumpuan berat badan ke kaki kanan.

4) Kategori Kurang Baik

Terdapat 3 siswa yang berkategori sangat baik atau sebesar 10%, hal ini terjadi karena siswa dalam melakukan tes kemampuan gerak lempar lembing, siswa melakukan pelepasan hanya berfokus pada sudut lemparan yang dilakukan baik dan benar, kaki kiri tidak memblock siku tidak ditekuk dan tidak memindahkan tumpuan berat badan ke kaki kanan sesaat lembing lepas dari tangan.

5) Kategori Sangat Kurang Baik

Dalam kategori ini tidak ada satu siswa pun yang berkategori sangat kurang baik atau 0%.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian hanya ada 1 siswa yang mempunyai kemampuan gerak dasar lempar lembing sangat baik, hal ini dapat terjadi karena dampak dari perkembangan olahraga nomor lempar lembing tersebut baik tingkat daerah maupun nasional. Dimana kepopuleran cabang olahraga atletik untuk nomor lempar lembing berbanding terbalik dengan cabang olahraga beregu seperti, sepakbola, basket, bola voli dll. Kepopuleran ini

berdampak langsung terhadap minat siswa yang cenderung meminati cabang olahraga yang lebih banyak disukai pada umumnya seperti sepakbola, basket, bola voli, dll. Namun hal tersebut bukanlah sumber utama yang mempengaruhi kemampuan gerak dasar lempar lembing, masih banyak hal yang mempengaruhi kemampuan gerak dasar lempar lembing diantaranya sebagai berikut;

1. Gerakan yang Kompleks

Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 147) lempar lembing hanya dapat dilempar dengan baik bila dilakukan dengan irama, serta koordinasi gerakan yang halus dari mulai kaki, tungkai, torso, dan lengan. Lempar lembing mempunyai karakteristik yang lebih kompleks, tidak hanya kekuatan dan kecepatan melainkan koordinasi seluruh anggota tubuh yang baik yang dibutuhkan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas menunjukkan bahwa dalam gerak dalam lempar lembing membutuhkan tingkat koordinasi yang baik tanpa melupakan unsur kekuatan dan kecepatan.

2. Guru

Guru merupakan kunci dasar dalam mensukseskan atau menjadikan proses pembelajaran dapat berjalan sebagai manamestinya. Seorang guru tidak hanya dituntut untuk menguasai materi dasar pendidikan dalam konteks ini yaitu materi pendidikan jasmani, dimana pendidikan jasmani terdapat berbagai jenis cabang olahraga dan didalam cabang olahraga tersebut, dibagi menjadi nomor nomor perlombaan, seperti atletik.

Seorang guru juga dituntut untuk menguasai kecakapan dalam menyampaikan materi pembelajaran. Sehingga siswa dapat mengerti atau memahami maksud dari materi pembelajaran.

3. Siswa

Siswa merupakan inti dari proses pembelajaran, tanpa ada siswa maka proses pembelajaran tidak akan pernah ada, begitu juga dengan kehadiran siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Siswa hadir dalam pembelajaran akan tetapi jiwa belajarnya tidak ada atau dapat disebut dengan motivasi dan minat siswa terhadap proses pembelajaran. Ketika siswa mempunyai motivasi dan minat dalam mengikuti proses pembelajaran maka siswa dapat mengerti, memahami dan mampu melakukan gerak dasar lempar lembing dengan baik dan benar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian siswa yang berkategori sangat baik terdapat 1 siswa atau sebesar 3,33% untuk kategori baik terdapat 10 siswa atau sebesar 33,33%, kategori cukup baik terdapat 8 siswa atau sebesar 26,66%, untuk kategori kurang baik terdapat 10 siswa atau 33,33%, sedangkan untuk kategori sangat kurang baik terdapat 1 siswa atau sebesar 3,33%. Hal ini tidak terlepas dari kemampuan siswa yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar lempar lembing, khususnya pada tahap pegangan dan pelepasan. Sedangkan pada tahap lainnya yang menjadi tingkat kesulitan dalam melakukan gerak dasar yaitu pada tahap awalan dan pada tahap gerak lima langkah.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dari kesimpulan diatas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu;

1. Guru memahami masalah yang dihadapi siswa dalam melakukan gerak dasar lempar lembing, sehingga guru dapat memberikan materi yang mudah dipahami dan sesuai dengan tahapan – tahapan dalam gerak dasar dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mampu membagi waktu untuk melakukan pengulangan gerak yang mudah dan gerakan yang sulit dilakukan bagi siswa sehingga siswa dapat mengerti atau dapat melakukan gerak dasar lempar lembing, maupun gerak dasar pendidikan jasmani yang lainnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tentu belum bisa menjadi patokan untuk menggambarkan secara detail kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan. Hal ini tentu perlu pengembangan lebih lanjut dikarenakan keterbatasan dan kelemahan peneliti dalam melakukan penelitian diantaranya;

1. Peneliti tidak mengontrol secara langsung kondisi fisik dan mental siswa dalam melakukan gerak dasar lempar lembing.
2. Kesungguhan siswa dalam melakukan gerak dasar lempar lembing.
3. Perlunya pengembangan lebih lanjut terhadap tingkat validitas instrumen yang digunakan, hal ini dikarenakan data penelitian dinilai oleh satu ahli.
4. Keterbatasan waktu yang diberikan pihak sekolah untuk melakukan penelitian ini.
5. Perlu pengembangan lebih lanjut terhadap penentuan sampel dikarenakan populasi tidak homogen melainkan heterogen.

D. Saran

Saran bagi instansi maupun pihak yang terlibat dalam proses penelitian ini yaitu;

1. Kepada siswa yang belum bisa melakukan gerak dasar lempar lembing dengan baik, teruslah giat dalam latihan dan serius dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga dapat melakukan gerak dasar lempar lembing dengan baik dan benar.

2. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan perlu mengembangkan instrumen penelitian dan penambahn sampel yang lebih banyak dan luas cakupannya.
3. Bagi guru harus mengetahui dimana tingkat kesulitan yang paling susah dimengerti bagi siswa untuk memahaminya, sehingga siswa mendapatkan kesempatan yang lebih untuk mengulangi gerakan yang sulit secara berkala dan mampu melakukan gerak dasar dengan baik dan benar secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Online). Tersedia di: <http://kbbi.web.id/>. Diakses tgl 22 maret 2016.
- Arma Abdoellah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT Sastra Hudaya.
- Anas Sudijono. (2001). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Daliman. (2010). *Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Lempar Dengan Model Bermain Siswa Kelas XC SMK Muhammadiyah 1 Turi*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2009. *Buku Saku Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Menengah Pertama*.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Didik Zafari, S. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djemari Mardapi. (2008). *Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Non Tes*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Edward Rahantokman. (1998). *Belajar Motorik Teori dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ega Trisna, R. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Gerry A. Carr. (1997). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- IAAF. (2000). *Lari Lompat Lempar*. Jakarta: Staf Sekretariat IAAF.

- Khayati. (2013). *Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lempar Lembing dengan Penggunaan Media Bola Berekor dan Turbo Pada Siswa Kelas V SD Negeri TAPEN*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mayke S. Tedjasaputra. (2001). *Bermain Mainan dan Permainan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Mochamad, Djumidar A.Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak Gerak Dasar Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT RajaGrafindo.
- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan
- (2001). *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Rusli Lutan dan Suherman A. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia No.20 tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock. (2011). *Masa Perkembangan Anak*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2008). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- (1993). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Renika Cipta.
- Suharsimi Arikunto, dkk. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Zulkifli L. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Lampiran

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari FIK



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 032/UN.34.16/PP/2016. 20 Januari 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Bupati Sleman
cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman


Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Edy Saipul Mukhtar.
NIM : 12601244002.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2016.
Tempat/obyek : SMP N 2 Kalasan.
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan.

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 2 Kalasan.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Rekomendasi Dari Kesatuan Bangsa



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 27 Januari 2016

Nomor : 070 /Kesbang/362 /2016

Kepada

Hal : Rekomendasi

Yth. Kepala Bappeda

Penelitian

Kabupaten Sleman

di Sleman

REKOMENDASI

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan FIK UNY
Nomor : 032/UN.34.16/PP/2016
Tanggal : 20 Januari 2016
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul **"TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS VIII SMP N 2 KALASAN"** kepada:



Nama : Edy Saipul Mukhtar
Alamat Rumah : Serdang Toboali Bangka Selatan Kep. Bangka Belitung
No. Telepon : 085236546276
Universitas / Fakultas : UNY / FIK
NIM / NIP : 12601244002
Program Studi : S1
Alamat Universitas : Jl. Colombo Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMPN 2 Kalasan
Waktu : 27 Januari - 27 Maret 2016

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa



Lampiran 3. Surat Ijin Dari Sekretariat Daerah Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta

	PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800 Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id
<u>SURAT IZIN</u> Nomor : 070 / Bappeda / 386 / 2016 TENTANG PENELITIAN KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH	
Dasar :	Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk :	Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman Nomor : 070/Kesbang/362/2016 Hal : Rekomendasi Penelitian
Tanggal : 27 Januari 2016	
MENGIZINKAN :	
Kepada :	
Nama :	EDY SAIPUL MUKHTAR
No.Mhs/NIM/NIP/NIK :	12601244002
Program/Tingkat :	SI
Instansi/Perguruan Tinggi :	Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi :	Jl. Colombo Yogyakarta
Alamat Rumah :	Serdang Toboali Bangka Selatan Kep. Bangka Belitung
No. Telp / HP :	085236546276
Untuk :	Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS VIII SMP N 2 KALASAN
Lokasi :	SMP N 2 Kalasan Sleman
Waktu :	Selama 3 Bulan mulai tanggal 27 Januari 2016 s/d 27 April 2016
Dengan ketentuan sebagai berikut :	
<ol style="list-style-type: none">1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.	
Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.	
Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.	
Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 27 Januari 2016 a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Sekretaris u.b. Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan	
	
Tembusan :	
<ol style="list-style-type: none">1. Bupati Sleman (sebagai laporan)2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman4. Camat Kalasan5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Kalasan6. Ka. SMP N 2 Kalasan Sleman	

Lampiran 4. Bukti Surat Sudah Melakukan Penelitian Di SMP N 2 Kalasan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 2 KALASAN

Alamat : Kledokan, Selomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta ☎ : 55571 Telp:0274-7490651

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/48

Yang bertanda tangan di bawah ini, :

Nama : NURUL WACHIDAH, S. Pd.
NIP : 19611231 198403 2 043
Pangkat/Golongan Ruang : Pembina /IV/a
Jabatan : Kepala SMP Negeri 2 Kalasan

Menerangkan bahwa :

Nama : EDY SAIPUL MUKHTAR
NIM : 12601244002
Program : S1
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Perguruan Tinggi : Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Serdang Toboali Bangka Selatan Kep. Bangka
Belitung

Telah mengadakan penelitian untuk menyusun skripsi dengan judul "TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS VIII SMP N 2 KALASAN ", di SMP Negeri 2 Kalasan sejak tanggal 27 Januari 2016 s/d 27 April 2016.

Demikian surat keterangan ini diberikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalasan, 27 Februari 2016

Kepala Sekolah



Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi Instrumen

SURAT PERMOHONAN

Kepada Yth.
Bapak/ Ibu.....
di tempat

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Edy Saipul Mukhtar

NIM : 12601244002

Program Studi : PJKR

Angkatan : 2012

Sehubungan dengan skripsi yang saya buat:

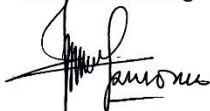
Judul : Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Pada Siswa

Kelas VIII SMP N 2 Kalasan

Pembimbing : Dr. Eddy Purnomo, M. Kes. AIFO

Dengan ini memohon bantuan Bapak/ Ibu agar bersedia sebagai validator untuk mengevaluasi instrumen penelitian. Ada pun instrumen validasi bersama ini terlampir. Atas bantuan dan perhatian Bapak/ Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Dosen Pembimbing



Dr. Eddy Purnomo, M. Kes. AIFO
NIP. 19620310 19900 1 001

Yogyakarta, Januari 2016

Hormat Saya,
Peneliti,



Edy Saipul Mukhtar
NIM. 12601244002

Mengetahui
Kaprodik PJKR



Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes
NIP. 19751018 200501 1 002

Lampiran 6. Bukti Hasil Validasi Instrumen Ahli 1

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI (UNTUK AHLI MATERI)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Drs. Margono, M.Pd.

NIP : 19610830 19860 11001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Edy Saipul Mukhtar

NIM : 12601244002

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR
LEMBING PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI
2 KALASAN

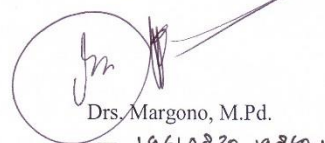
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi tersebut dapat dinyatakan:

- ☐ Layak digunakan untuk penelitian
- ☒ Layak digunakan dengan perbaikan
- ☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan dengan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Februari 2016

Validator,


Drs. Margono, M.Pd.
NIP. 19610830.19860.11001

Catatan:

- ☐ Beri tanda ✓

**HASIL VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI
(UNTUK AHLI MATERI)**

Nama Mahasiswa : Edy Saipul Mukhtar

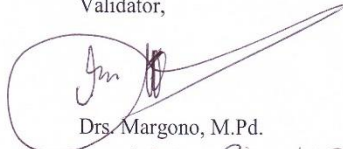
NIM : 12601244002

Judul TAS : TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR
LEMBING PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2
KALASAN

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
1.	Pegangan	
2.	Lari Ajang - Ajang	
3.	Gerak Lari Lima Langkah	
4.	Gerak Pelepasan	
	Komentar Umum/Lain-lain:	

Yogyakarta, Februari 2016

Validator,



Drs. Margono, M.Pd.

NIP. 196108301986011001

Lampiran 7. Bukti Hasil Validasi Instrumen Ahli 2

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI
(UNTUK AHLI MATERI)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cukup Pahalawidi, M.Or.

NIP : 197707282 00604 1 001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Edy Saipul Mukhtar

NIM : 12601244002

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR
LEMBING PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI
2 KALASAN

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi tersebut dapat dinyatakan:

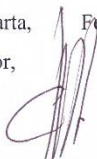
- ☐ Layak digunakan untuk penelitian
- ☒ Layak digunakan dengan perbaikan
- ☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Februari 2016

Validator,



Cukup Pahalawidi, M.Or.

NIP. 197707282 00604 1 001

Catatan:

- ☐ Beri tanda ✓

**HASIL VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI
(UNTUK AHLI MATERI)**

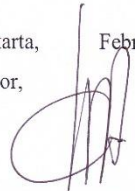
Nama Mahasiswa : Edy Saipul Mukhtar

NIM : 12601244002

Judul TAS : TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR
LEMBING PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2
KALASAN

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
1.	Pegangan	
2.	Lari Ajang - Ajang	Tahap Lari Ajang - mengasah kecepatan
3.	Gerak Lari Lima Langkah	
4.	Gerak Pelepasan	
Komentar Umum/Lain-lain:		

Yogyakarta, Februari 2016
Validator,


Cukup Pahalawidi, M.Or.
NIP. 197707282 00604 1 001

Lampiran 8. Bukti Telah Bekerja Sama Dengan Guru Pendidikan Jasmani

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hernawan Setya Budi, S.pd.

Jabatan : Guru Pendidikan Jasmani SMP N 2 Kalasan

Selaku : Kolaborator dan Testor

Menyatakan bahwa instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi ata nama mahasiswa:

Nama : Edy Saipul Mukhtar

NIM : 12601244002

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR LEMBING


PADA SISWA KELAS VIII SMP N 2 KALASAN

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa telah melakukan pengambilan data untuk menyusun Tugas Akhir Skripsi.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, Februari 2016

Testor



Hernawan Setya Budi, S.pd.

Lampiran 9. Instrumen Pelaksanaan Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing

Rubrik Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing

No.	Gerak Dasar Lempar Lembing	Skor				Jumlah Skor
		1	2	3	4	
1.	Pegangan a. Lembing terletak secara diagonal ditangan dengan sudut $\pm 10^0$ b. Telapak tangan menghadap keatas c. Lembing dipegang dekat kepala (telinga) dengan rileks d. Pegangan menggunakan salah satu dari tiga jenis pegangan yang telah dibakukan IAAF					
2.	Awalan a. Lembing dipegang mendatar atau horizontal diatas bahu b. Posisi mata lembing setinggi kepala, segaris dengan telinga c. Lembing dipegang stabil tidak bergerak kedepan atau kebelakang d. Lari dengan percepatan yang terkontrol, dari lambat ke cepat dan berirama					
3.	Gerak Lima Langkah a. Bahu kiri menghadap arah lemparan b. Posisi lengan pelembar lurus kebelakang setinggi bahu c. Posisi mata lembing dekat dengan kepala (segaris dengan mata). d. Lutut kanan diayun kedepan bukan diayun keatas atau diangkat keatas					
4.	Gerak Pelepasan a. Kaki kiri memblock dengan kokoh, dengan tumpuan seluruh telapak kaki b. Siku kiri ditekuk atau dibengkokkan secara horizontal dekat dengan dada					

	c. Lembing lepas dari tangan dengan sudut $\pm 34^0$					
	d. Sesaat lembing lepas dari tangan, tumpuan berat badan berpindah ke kaki kanan					
Jumlah Skor Total						

Keterangan Prosedur Penilaian:

- a. Skor 1 : Sangat Kurang Baik
- b. Skor 2 : Kurang Baik
- c. Skor 3 : Baik
- d. Skor 4 : Sangat Baik

Lampiran 10. Data Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan

No.	Nama	No Induk
1.	HLB	
2.	MRS	
3.	OBU	
4.	YDS	
5.	ANF	
6.	ISN	
7.	MNK	
8.	AAN	
9.	FSL	
10.	IRF	
11.	HMM	
12.	AND	
13.	BAS	
14.	BGS	
15.	DVA	
16.	ANO	
17.	CLA	
18.	ELH	
19.	VVA	
20.	RTI	
21.	SYF	
22.	MEA	
23.	DWI	
24.	MLS	
25.	MRA	
26.	MLA	
27.	ZAN	
28.	AGT	
29.	PTR	
30.	SFN	

Lampiran 11. Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing

No.	Nama	Skor				Jumlah Skor
		Pegangan	Gerak Awalan	Gerak Lima Langkah	Gerak Pelepasan	
1.	HLB	8	8	8	8	32
2.	MRS	9	8	4	6	27
3.	OBU	7	9	11	10	37
4.	YDS	7	7	7	6	27
5.	ANF	6	4	8	6	24
6.	ISN	12	11	7	7	37
7.	MNK	9	7	8	7	31
8.	AAN	10	6	6	7	29
9.	FSL	13	10	12	11	46
10.	IRF	13	12	10	11	46
11.	HMM	10	8	5	6	29
12.	AND	9	9	9	8	35
13.	BAS	6	6	7	6	25
14.	BGS	13	12	8	7	40
15.	DVA	13	9	10	9	41
16.	ANO	10	5	4	6	25
17.	CLA	13	12	11	8	44
18.	ELH	7	4	5	5	21
19.	VVA	10	8	6	9	33
20.	RTI	9	8	9	7	33
21.	SYF	13	10	10	7	40
22.	MEA	13	9	11	7	40
23.	DWI	7	8	10	5	30
24.	MLS	9	12	10	7	38
25.	MRA	8	7	8	5	28
26.	MLA	8	8	5	6	27
27.	ZAN	13	12	11	9	45
28.	AGT	13	12	11	9	45
29.	PTR	6	4	6	6	22
30.	SFN	13	12	12	10	47

Lampiran 12. Interval Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing

Interval Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing

Skor Minimal : 21

Skor Maksimal : 47

Rentang /R : 26

Sampel/N : 30

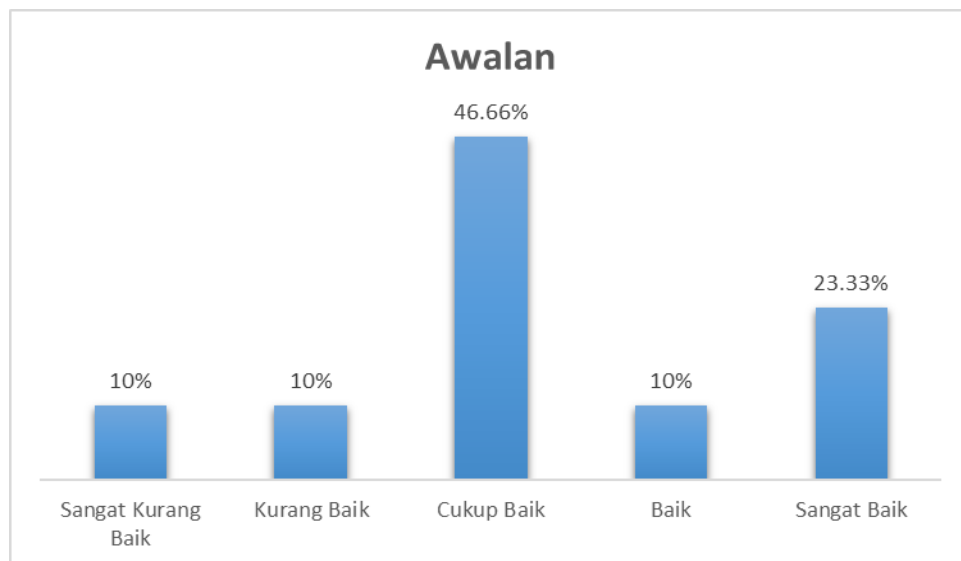
Nilai Rata – rata (M) : 34,13

Standar Deviasi : 7,94

Table Interval Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing

Rumus	Interval	F	Persentase	Kategori
$>M + 1,5 SD$	$> 46,04$	1	3.33%	SB
$(M + 0,5 SD \text{ s.d } (M + 1,5 SD))$	$38,1 - 46,04$	10	33.33%	B
$(M - 0,5 SD \text{ s.d } (M + 0,5 SD))$	$30,16 - 38,1$	8	26.66%	CB
$(M - 1,5 SD \text{ s.d } (M - 0,5 SD))$	$22,22 - 30,16$	10	33.33%	KB
$< M - 1,5 SD$	$< 22,22$	1	3.33%	SKB

Grafik Tabel Persentase Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing



Interval Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Tahap

Pegangan

Skor Minimal : 6

Skor Maksimal : 13

Rentang /R : 7

Sampel/N : 30

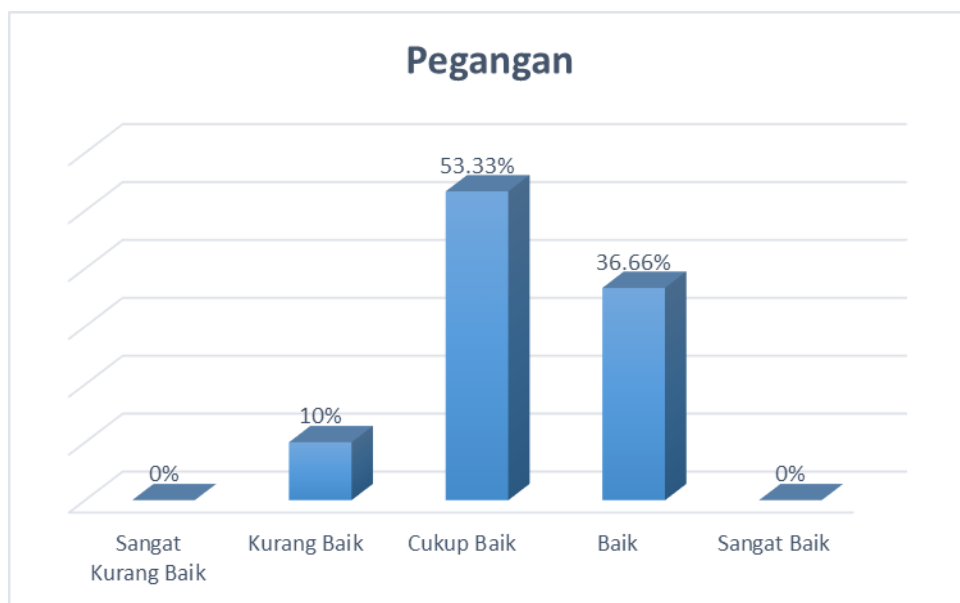
Nilai Rata – rata (M) : 9,9

Standar Deviasi : 2,59

Table Interval Tahap Pegangan

Rumus	Interval	F	Pegangan	Kategori
$>M + 1,5 SD$	$>13,78$	0	0%	SB
$(M + 0,5 SD \text{ s.d } (M + 1,5 SD)$	10,79 – 13,78	11	36.66%	B
$(M - 0,5 SD \text{ s.d } (M + 0,5 SD)$	8,60 – 10,79	16	53.33%	CB
$(M - 1,5 SD \text{ s.d } (M - 0,5 SD)$	6,01 – 8,60	3	10%	KB
$< M - 1,5 SD$	$<6,01$	0	0%	SKB

Grafik Tabel Persentase Tahap Pegangan



Interval Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Tahap Awalan

Skor Minimal : 4

Skor Maksimal : 12

Rentang /R : 8

Sampel/N : 30

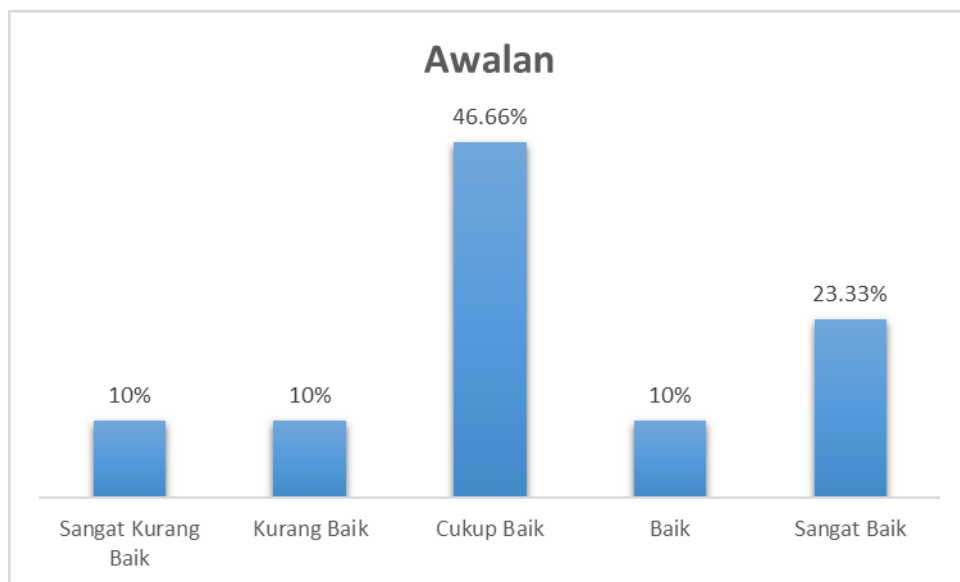
Nilai Rata – rata (M) : 8,56

Standar Deviasi : 2,56

Tabel Interval Tahap Awalan

Rumus	Interval	F	Persentase	Kategori
$>M + 1,5 SD$	$>12,4$	7	23.33%	SB
$(M + 0,5 SD \text{ s.d } (M + 1,5 SD)$	9,84 – 12,4	3	10%	B
$(M - 0,5 SD \text{ s.d } (M + 0,5 SD)$	7,28 – 9,84	14	46.66%	CB
$(M - 1,5 SD \text{ s.d } (M - 0,5 SD)$	4,72 – 7,28	3	10%	KB
$< M - 1,5 SD$	$<4,72$	3	10%	SKB

Grafik Persentase Frekuensi



Interval Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Tahap Gerak

Lima Langkah

Skor Minimal : 4

Skor Maksimal : 12

Rentang /R : 8

Sampel/N : 30

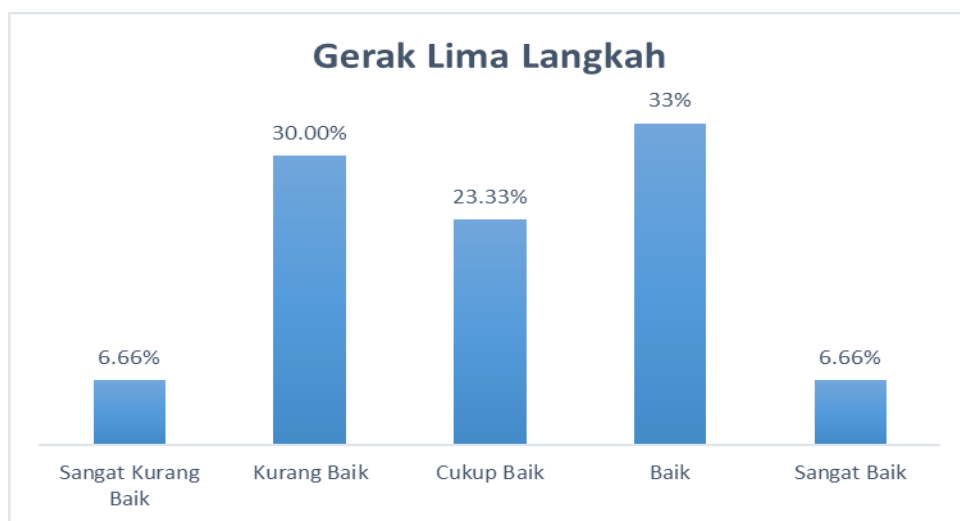
Nilai Rata – rata (M) : 8,42

Standar Deviasi : 2,42

Tabel Interval Tahap Gerak Lima Langkah

Rumus	Interval	F	Persentase	Kategori
$>M + 1,5 SD$	$>11,93$	2	6.66%	SB
$(M + 0,5 SD \text{ s.d } (M + 1,5 SD))$	9,51 – 11,93	10	33.33%	B
$(M - 0,5 SD \text{ s.d } (M + 0,5 SD))$	7,09 – 9,51	7	23.33%	CB
$(M - 1,5 SD \text{ s.d } (M - 0,5 SD))$	4,67 – 7,09	9	30%	KB
$< M - 1,5 SD$	$<4,67$	2	6.66%	SKB

Grafik Persentase Frekuensi Tahap Gerak Lima Langkah



Interval Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Tahap

Pelepasan

Skor Minimal : 5

Skor Maksimal : 11

Rentang /R : 6

Sampel/N : 30

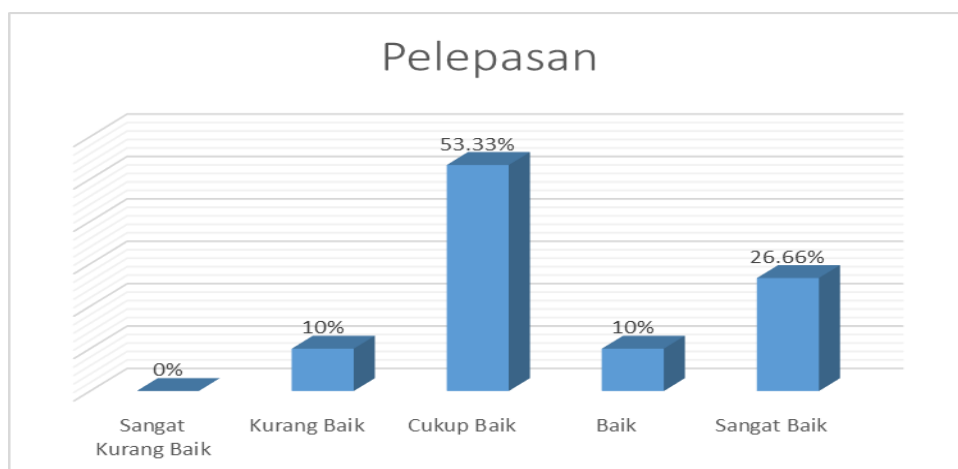
Nilai Rata – rata (M) : 7,36

Standar Deviasi : 1,71

Tabel Interval Tahap Pelepasan

Rumus	Interval	F	Pelepasan	Kategori
$>M + 1,5 SD$	>9.925	8	26.66%	SB
$(M + 0,5 SD \text{ s.d } (M + 1,5 SD))$	8,21 – 9,25	3	10%	B
$(M - 0,5 SD \text{ s.d } (M + 0,5 SD))$	6,50 – 8,21	16	53.33%	CB
$(M - 1,5 SD \text{ s.d } (M - 0,5 SD))$	4,79 – 6,50	3	10%	KB
$< M - 1,5 SD$	$<4,79$	0	0%	SKB

Grafik Persentase Frekuensi Tahap Pelepasan



Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian

1. Memberikan pengarahan dan petunjuk pelaksanaan tes







